લોકોપયોગી સસ્તી ગ્રંથમાળા-પોરબંદર*

લોકોપયોગી સસ્તાં પુસ્તકો પ્રકટ કરી તેનો ફેલાવો કરવાનો આ ગ્રંથમાળાનો ઉદ્દેશ છે. આ માળાના ગ્રાહક થવા માટે માત્ર રૂા. ૩) અનામત મૂકવા પડે છે. તેમાંથી પુસ્તકની કિંમત અને ટપાલખર્ચ બાદ કરતાં વર્ષ આખરે જે વધારો રહે તેની જાણ ગ્રાહકોને કરવામાં આવે છે અને નવા વર્ષ માટેની અનામત માગવામાં આવે છે.

બહાર પડેલાં ઉત્તમ પુસ્તકો

યુગાવતાર ગાંધી—લેખકઃ—શ્રી રામનારાયણ નાગરદાસ પાઠક. પયગંબર અને સાધુસંતોની તવારીખમાં પારદર્શક સચ્ચાઇના અપૂર્વ નમૂનારૂપ મહાત્મા ગાંધીજીનું રસમય સરળ શૈલીમાં જાન્યુઆરી-૧૯૩૮ સુધીનું ચરિત્ર ત્રણ ખંડોમાં અપાયું છે.

ખંડ ૧ લો—સાદું પૂંઠું ... ૫×૭ાા ... ૨૩૬ ... ૦ાા=
ખંડ ૨ જો ,, ... ,, ... ૩૦૦ ... ૦ાાા
ખંડ ૩ જો ,, ... ,, ... ૨૮૦ ... ૦ાાા

ત્રણે ગ્રંથો સાથે રૂા. ૨) માં મળશે. પોસ્ટેજ ખર્ચ જુદું.

કુદરતમય જીવન—અનુવાદકઃ-શ્રી ચમનલાલ મા૦ વૈષ્ણવ. 'રીટર્ન ટુ નેચર' નામના અંગ્રેજી પુસ્તકનો અનુવાદ. રોગમાંથી કેમ છૂટાય, અશાંતિમાંથી કેમ છૂટાય એ આ પુસ્તક બતાવશે. કદ ઇંચ ૫×૭ાા, પૃષ્ટ ૨૦૦, પાકું પૂંઠું મૂલ્ય ૦ાા=

ખોરાક—લેખકઃ-શ્રી. ચમનલાલ માધવરાય વૈષ્ણવ. આ પુસ્તક સરળ ભાષામાં લખાયું હોઇને ૪૦ પ્રકરણમાં આહારના જુદા જુદા વિષયોને ટુંકાણમાં સમાવ્યા છે. અત્યારની રાંધવાની પદ્ધતિથી આપણે ખોરાકને નિઃસત્ત્વ અને જીવનીય તત્ત્વ—વિટામિન વગરનો બનાવીએ છીએ; પરિણામે આરોગ્ય ગુમાવી ઘણા રોગોના ભોગ થઇએ છીએ. શાકભાજી તથા ફળોની રોજની ઉપયોગીતા પણ યોગ્ય રીતે સમજાવી છે. ૫×૭ાા ના કદનાં પૃષ્ઠ ૨૦૮, સાદુંપૂંઠું, મૂલ્ય રૂા. ૦ાા.

હવે પછી બહાર પડનારાં પુસ્તકો

નવો પ્રકાશ—લેખકઃ-અજ્ઞાત. પૃષ્ઠ ૧૫૦. નિકટના સાથીઓ અને સ્નેહીઓ પર લખેલા હૃદયસ્પર્શી પત્રોનો સંગ્રહ; યુવાનોને, દંપતીને, ખેડૂતને, ગ્રામસેવકને, શિક્ષકને લખેલા આ

* આ. જા. ખ. સ્વેચ્છાથી લેવાયેલી છે. હવે ફરીથી છપાશે નહિ.

વિચારકના પત્રો ગુજરાતી ભાષાના જૂજ પત્રસાહિત્યમાં કિંમતી ઉમેરો કરશે.

રૈયતનું રાજ્ય—લેખકઃ-શ્રી રામનારાયણ ના. પાઠક.(એકાંકી નાટક); પૃષ્ઠ ૧૦૦. મહાન ટોલ્સ્ટોયના બાલસંવાદોને આધારે લખાયેલા સંવાદોને વધારીને ખેડૂતોને ઉપયોગી બનાવવામાં આવ્યા છે. ગામડાના લોકો આગળ ભજવાયેલા આ સંવાદો સૌને બહુ ગમેલા અને ઉપયોગી લાગેલા તેથી તેને વધારીને સળંગ નાટકના રૂપમા મૂકવામા આવ્યા છે.

મહારાષ્ટ્રી સંતો—લેખકઃ-રામનારાયણ ના. પાઠક. પૃષ્ઠ ૧૫૦. સમાજના ઘડતરમા અમૂલ્ય ફાળો આપનાર મહાન સમાજ-સુધારકો અને સંતોના ટૂંક જીવનચરિત્ર; શંકરાચાર્ય, જ્ઞાનદેવ, નામદેવ, એકનાથ, તુકારામ અને રામદાસ સમર્થ.

કઈ રીતે મદદ કરશો ?

માત્ર લોકકલ્યાણના હેતુથી ચાલતી આ માળાને કઈ રીતે મદદ કરશો ?

૧ માળાનાં પુસ્તકો ખરીદી, વાંચી, વંચાવી તેનો ફેલાવો કરીને.

૨ જરૂર કરતાં વધારે નકલ ખરીદી, જ્યાં આ પુસ્તકો પહોંચવાનો સંભવ ન હોય ત્યાં પહોંચાડીને.

૩ ગામડાંઓમાં યોગ્ય વ્યવસ્થા પ્રમાણે પુસ્તકો મફત મોકલવા માટે દાન મોકલીને.

૪ પુસ્તક પ્રગટ કરવામા રોકવી પડતી મૂડી માટે લોન કે ભેટ તરીકે નાણાં મોકલીને.

૫ લોકોપયોગી પુસ્તક બને તેટલી સાદી ભાષામાં વિના વળતરે લખી મોકલીને.

મળવાનાં સ્થળઃ—

(૧) ભારતોદય મંડળ—પોરબંદર

(૨) ભારતી સાહિત્ય સંઘની નીચેની શાખાઓમાં:—

અમદાવાદ—હે. પાનકોરનાકા (મુખ્ય કાર્યાલય)

મુંબઈ-પ્રીન્સેસ સ્ટ્રીટ; સુરત-બાલાજી રોડ.

विविध ग्रंथमाळानो पृष्ठमेळ-सं. १९९४

"વિવિધ ગ્રંથમાળા" ના સંવત ૧૯૯૪ ના વર્ષમા અપાયેલાં પુસ્તકોનો પૃષ્ઠમેળ નીચે મુજબ છે.

ગ્રંથાંક	પુસ્તકનું નામ	પૃષ્ઠ	મૂલ્ય
૩૦૧ થી ૩૦૪	કતલખાનું	૬૯૬	૨।
૩૦૫	વિષ્ણુસહસ્રનામાવલિ દર્શન (સોળ પેજી પૃષ્ઠ ૨૪૦ નાં પૃષ્ઠ)	૧૮૦	૦।ᴧ
૩૦૬ થી ૩૦૯	આખ્યાનમાળા-ગ્રંથ પહેલો	૭૦૮	૨।
૩૧૦ થી ૩૧૨	વૈદક સંબંધી વિચારો-ભાગ બીજો	૪૩૨	૧।ᴧ
	કુલ	૨૦૧૬	૬।

ગ્રાહક થનાર માટે વાર્ષિક લવાજમ રૂા. ૫) અને ચાલુ વરસનું પોસ્ટેજ માફ હોય છે; આફ્રિકા ઈત્યાદિ દેશાવર માટે લવાજમ રૂા. ૮) અથવા શીલીંગ ૧૨) છે. બહાર પડેલાં પુસ્તકો ગ્રાહક થતી વખતે અપાઈ બાકીનાં નીકળે તેમ જે તે સરનામે બૂકપોસ્ટથી મોકલી અપાય છે.

शुद्धिपत्र

પૃષ્ઠ	પંક્તિ	અશુદ્ધ	શુદ્ધ
૨	૯	સાથી	સૌથી
૧૧	૧	દીઘ	દીર્ઘ
૧૫	૩૦	પાંતજલ	પાતંજલ
૯૨	૭	આપતી	આવતી
૯૨	૩૧	એનીમાં	એનીમા
૧૦૫	૨૯	નિયામત	નિયમિત
૧૪૧	૧૪	નાણુનાં	નામના
૧૫૯	૧૯	ટોલિયરના	રોલિયરના
૧૮૦	૩૦	સેંદ્રિય	સેંદ્રિય
૧૯૯	૨૨	પૌષ્ટક	પૌષ્ટિક
૨૪૪	૩	સાન્દર્ય	સૌન્દર્ય
૨૭૧	૧૯	માટ	માટે
૩૦૭	૨	સાનો	સૌનો
૩૦૯	૩૧	ગાણુ	ગૌણુ

१–महात्मा गांधीजी–नाना हता त्यारे

(લેખકઃ–શિવુભાઇ ત્રિવેદી)

૧–ઠોઠ વિદ્યાર્થી

રાજકોટની હાઇસ્કૂલનો પહેલા ધોરણનો વર્ગ. ઇન્સ્પેકટર સાહેબ નિશાળ તપાસવા આવ્યા છે. તેમણે વિદ્યાર્થીઓને પાંચ અંગ્રેજી શબ્દો લખાવ્યા. માસ્તર કલાસમા આંટા-મારતા હતા. એક વિદ્યાર્થીએ એક શબ્દની જોડણી ખોટી લખી. માસ્તરે આ જોયું. તેમણે વિદ્યાર્થીને બૂટની અણી મારી, પાસેના છોકરાની પાટીમાંથી જોઇ લઈ જોડણી સુધારવાની સૂચના કરી. પણ આ વિદ્યાર્થી શાનો સમજે? એના મનમાં એમ કે માસ્તર તે વળી ચોરી કરવાનું કહે ? બીજા વિદ્યાર્થીઓના બધા શબ્દો ખરા પડયા. આ વિદ્યાર્થીનો એક શબ્દ ખોટો પડયો. આખા વર્ગમા ઠોઠ વિદ્યાર્થી ! ઇન્સપેકટર ગયા પછી માસ્તરે વિદ્યાર્થીને કહ્યુંઃ "મૂરખ કેની ! બૂટની અણી મારી મેં ચેતાવ્યો તો હતો કે પાસેના છોકરામાં જોઇને ચોરી કરી લે."

ચાલાક વિદ્યાર્થી માસ્તરની સૂચના ઝટ સમજી જાત, પણ આ વિદ્યાર્થી તો સરળતા અને સચ્ચાઇની મૂર્તિ હતો. આ બનાવ બન્યા છતાંએ વિદ્યાર્થીને ચોરી કરતાં ના આવડયું તે નાજ આવડયું. આ વિદ્યાર્થીનું નામ મોહન. તે બીજું કોઈ નહિ, પણ આપણા મહાત્મા ગાંધીજી. તેમનું નામ મોહનદાસ. પિતાનું નામ કરમચંદ. એ રહેવાસી પોરબંદરના.

૨–દંડમાંથી બોધ

શનિવાર હતો. મોહનને બપોરના ચાર વાગે કસરતમાં હાજર થવાનું હતું. તેની પાસે ઘડિયાળ ન હતું. ચોમાસાના દિવસો હતા. આકાશ વાદળાંથી છવાયેલું હતું. કેટલા વાગ્યા તે કળી શકાય તેમ ન હતું. મોહન નિશાળે તો ગયો, પણ મોડો પડયો. આથી તેને હેડ-માસ્તર પાસે લઇ ગયા. મોહને મોડા પડવાનું કારણ કહ્યું, પણ હેડ-માસ્તરે સાચું ના માન્યું. તેનો દંડ કર્યો. મોહનને રડવું આવ્યું. તે સાચું બોલતો હતો; છતાં તેને ખોટો ઠેરવી દંડ કરવામાં આવ્યો હતો. પણ આ બનાવ ઉપરથી એણે સાર લીધોઃ–"સાચું કહેનાર માણસે હમેશાં સાવધ રહેવું, કદી ગાફેલ ના રહેવું."

૩–પ્રિય પુસ્તકો

મોહનને બીજી ચોપડીઓ વાચવાનો શોખ ન હતો. નિશાળની ચોપડીઓ તે વાંચે. એક વખત 'શ્રવણ–પિતૃભક્તિ' નામનું નાટક એના હાથમાં આવ્યું. તેણે રસપૂર્વક વાંચ્યું. તે ખૂબ ગમી ગયું. તેની છાપ દિલમાં ઉંડી કોતરાઇ ગઈ. શ્રવણે જેમ માતાપિતાના સાચા ભક્ત થવાનો દૃઢ નિશ્ચય કર્યો, તે અનુસાર તે રોજ પિતાના પગ

તળાંસતો. માતાની આજ્ઞા તે કદી ના ઉથાપતા.

મોહને હરિશ્ચંદ્રનું નાટક જોયું. હરિશ્ચંદ્રની વિપદો જોઇ તે ખૂબ રડયો. ત્યારથી તેણે સત્ય પાળવાનો નિર્ધાર કર્યો. સત્ય પાળતાં દુઃખ પડે પણ ડગવું નહિ એવો સંકલ્પ કર્યો. પ્રહ્લાદની વાત તેને ખૂબ ગમતી. પ્રહ્લાદ તો નાનો બાળક હતો; પણ તેણે રામનામ રટવામાં કેવી હિંમત બતાવી હતી? મોહનને પ્રહ્લાદનો સત્યાગ્રહ ખૂબ ગમી ગયો.

તે મોટા થયો ત્યારે તેણે સરકારના જુલમ જોયા. તેણે સરકારની સાથે સત્યાગ્રહ આરંભ્યો. પ્રહ્લાદનો સત્યાગ્રહ નજર સામે રાખી તેણે સરકારની સામે મોરચા માંડયા. હિન્દની પ્રજાનાં દુઃખ ફેડવા તેણે સત્યની લડત માંડી.

૪–સત્યપાલન

મોહનને અને તેના ભાઇને નાસ્તાપાણીની ટેવ પડી ગઈ હતી. તેમાં ઘણું દેવું થઇ ગયું હતું. હવે દેવું કયાંથી પતાવવું? લેણદાર આવી પિતા પાસે પૈસા માગે તો? મોહનની ગભરામણનો પાર નથી. દેવું ભરપાઇ કરી દેવા તેણે બુદ્ધિ દોડાવી. તેના ભાઇના હાથે સોનાનું નક્કર કડું હતું, તેમાથી કકડો કાપી, તે સોનું વેચી, દેવું પતવી દીધું હોય તો કોણ જાણનાર છે?

કડું કાપ્યું અને દેવું પતવ્યું. પણ મોહનના જીવને શાંતિ નથી. તેણે ચોરી કરી. પાપ કર્યું. પિતાથી છાનું રાખ્યું. અરર! તેના દિલમા અપાર વેદના થાય છે. પાપ તો કબૂલ કરવુંજ જોઇએ એવું તેણે નક્કી કર્યું. પણ પિતા મારશે તો? માર સહન કરીશ, પણ સત્યપાલન કરવુંજ જોઇએ. પિતાને મોંએ કહેવાની મોહનની હિંમત ચાલી નહિ. તેણે ચિઠ્ઠી લખી તેમાં પાપ કબૂલ્યું અને માફી માગી. પિતા ખાટલાવશ હતા. ધ્રૂજતા હાથે અને રડતી આંખોએ મોહને ચીઠ્ઠી પિતાના હાથમાં મૂકી. પિતા ચિઠ્ઠી વાંચી રડયા. મોહન પણ ખૂબ રડયો. પિતાએ મોહનનો ગુનો માફ કર્યો. સત્યવાદી પુત્ર ઉપર તેમનો પ્રેમ વધ્યો.

૫–પ્રતિજ્ઞાપાલન

ગાંધીજી મેટ્રિક પાસ થયા. બેરીસ્ટરનું ભણવા વિલાયત જવા તૈયાર થયા. માતાની રજા માગી. માતા પુતળીબાઇ કહે, "ના નથી જવું. તું ત્યાં જઇ દારૂ પીએ, માસ ખાય, અનીતિ કરે." ગાંધીજી કહે, "માજી, હું પ્રતિજ્ઞા કરું છું કે દારૂ નહિ પીઉં, માંસ નહિ ખાઉં, અનીતિમા નહિ ફસાઉં." માતાએ રજા આપી. ગાંધીજી વિલાયત ગયા. ત્યાં તો લોકો માંસાહાર કરે. એજ એમનો ખોરાક. અન્નાહાર તો મળેજ નહિ. આથી ગાધીજીને ત્યા મહિનાઓ સુધી અડધા ભૂખ્યા રહેવું પડયું. મોટા લોકોએ એમને માંસાહાર કરવા લલચાવ્યા. વળી કોઇકે તેમને ધમકાવ્યા. પણ તે મકકમ રહ્યા. માની પ્રતિજ્ઞા પાળી. પછી તેમણે હાથે રાધી ખાવા માંડયું. સત્યનો કેવો

આગ્રહ! સત્યપાલન માટે કેવો પ્રેમ ને આદર!

ઉપલા પ્રસંગો મહાત્મા ગાંધીજીની વિદ્યાર્થી અવસ્થાના છે. એમણે સુંદર આત્મકથા લખી છે. વિદ્યાર્થીઓને એમાંથી ઘણું શીખવા જેવું છે. તમે મોટા થાવ, ત્યારે એને જરૂરથી વાંચજો.

("બાળક" માસિકના એક અંકમાંથી)

૨–યુગદેવ ગાંધીજી

(લેખકઃ–'એક નમ્ર સેવક')

"જેની હું ત્રીસ વર્ષ થયા ઝંખના કરી રહ્યો છું તે તો આત્મદર્શન છે, તે ઇશ્વરનો સાક્ષાત્કાર છે, મોક્ષ છે. મારૂં ચલનવલન બધું એ દૃષ્ટિએ છે અને મારૂં રાજ્યપ્રકરણી ક્ષેત્રની અંદર ઝંપલાવવું પણ એજ વસ્તુને આધીન છે."

ઉપરના શબ્દોમાં ગાંધીજીએ પોતાનું જીવનધ્યેય દર્શાવ્યું છે. ગાંધીજીને યથાર્થ રીતે સમજવાનો પ્રયત્ન કરનારે એ ધ્યેય હંમેશાં દૃષ્ટિ સમક્ષ રાખવું જોઇએ. જે પ્રવૃત્તિઓ એ ધ્યેયની નજીક લઇ જનારી લાગે તેટલીજ ગાધીજીને માન્ય થાય.

ગાંધીજી તો સત્યરૂપી પરમેશ્વરનાજ પૂજારી છે. એને માટે પ્રિયમાં પ્રિય વસ્તુનો ત્યાગ કરવાની એમની તૈયારી છે. એ સત્યની શોધરૂપી યજ્ઞમાં શરીરને પણ હોમવાની એમની તૈયારી અને શક્તિ છે.

વિચાર, વાણી અને વર્તનમાં એ સત્યને વણી લેવાના એમના મનોરથ છે. એમને મન "સત્ય એજ સર્વોપરી છે; અને તેમાં અગણિત વસ્તુઓનો સમાવેશ થઇ જાય છે." એમની દૃષ્ટિએ "સત્ય એ સાધ્ય છે; અહિંસા એ સાધન છે." "પરમેશ્વરનો–સત્યનો સાક્ષાત્કાર કરવાનું એકજ સાધન તે અહિંસા છે." તેથીજ ગાંધીજી અહિંસા ઉપર આટલો બધો ભાર મૂકે છે. બુદ્ધની માફક ગાધીજીને અહિંસા એ પરમધર્મ છે. એ ધર્મ એમને મન નિત્ય છે; સુખદુઃખ અનિત્ય છે.

સાધ્ય અને સાધનના ચિંતનમાંથી ગાંધીજીને બ્રહ્મચર્ય, અસ્વાદ, અસ્તેય, અપરિગ્રહ, અભય, અસ્પૃશ્યતાનિવારણ, જાતમહેનત, સર્વધર્મસમભાવ, નમ્રતા અને સ્વદેશી આદિ વ્રતો હાથ લાગ્યાં છે. ગાંધીજીએ આ વ્રતોના પાલનદ્વારા સત્યને સુરક્ષિત બનાવ્યું છે. દેહ જાય કે રહે તેની એમને ચિંતા નથી; પરંતુ આ વ્રતોનું સંપૂર્ણ પાલન થાય તેનીજ એમને કાળજી છે. "ઇશ્વર પોતે નિશ્ચયની, વ્રતની સંપૂર્ણ મૂર્તિ છે એટલે ઇશ્વિરમય થવાનો પ્રયત્ન કરનારે પણ વ્રતની સંપૂર્ણ મૂર્તિ બનવું રહ્યું. "ઇશ્વર પોતે પણ વ્રત ચૂકે તો ઇશ્વર મટે" એવું એમનું માનવું છે. તેથીજ તેઓ વ્રતપાલન માટે આટલા આગ્રહી છે. "વ્રતપાલનનો–ધર્મપાલનનો નિશ્ચય કરનારાજ ઇશ્વરની

ઝાંખી કોઇ કાળે કરી શકે" એવી એમને ખાત્રી છે. એથી " જ્યાં ઈશ્વરદર્શન કરવાનો પ્રશ્ન રહ્યો છે ત્યાં વ્રત વિના કેમ ચાલી શકે ?"

ગીતાજી એ ગાંધીજીને સદ્‌ગુરુરૂપે છે. "એવી એક પણ ધર્મની ગુંચવણ નથી કે જેનો ઉકેલ ગીતા ન કરી શકે." ગીતાજીમાં એમને અનન્ય શ્રદ્ધા છે. ગીતાજી એમનો 'આધ્યાત્મિક શબ્દકોષ' છે. ગીતાજીના ઉપદેશને અનુરૂપ જીવન ઘડવાનો એમનો સતત્ પ્રયત્ન છે. તુલસીકૃત રામાયણ ઉપર ગાંધીજી મુગ્ધ છે અને ભક્તિરસની વૃદ્ધિ કરનાર અલૌકિક ગ્રંથ તરીકે તેની ગણના કરે છે. ગાંધીજીનું જીવન એ ગીતા અને રામાયણમાંના ઉત્તમોત્તમ આદર્શો પર રચાયેલું અપૂર્વ જીવન છે.

" પરંતુ મહાપુરુષો કેવળ શાસ્ત્રોને અનુસરનારા નથી હોતા. એ શાસ્ત્રોને રચનારા અને ફેરવનારા પણ થાય છે. એમનાં વચનો એજ શાસ્ત્રો થાય છે; અને એમનાં આચરણો એજ અન્યને દીવાદાંડીરૂપ થાય છે. એમણે પરમતત્ત્વ ઓળખી લીધું છે, એમણે પોતાનું અંતઃકરણ શુદ્ધ કર્યું છે. એવા **सज्ञान, सविवेक** અને **शुद्धचित्तने** જે વિચાર સુઝે, જે આચરણ યોગ્ય લાગે તે જ સચ્છાસ્ત્ર, તે જ સદ્ધર્મ. કોઇપણ બીજાં શાસ્ત્રો એમને બાંધી શકતાં નથી કે એમના વિચારમાં ફેર પાડી શકતાં નથી."

ઉપરનાં શ્રી. કિશોરલાલ, ધ, મશરૂવાળાનાં વચનો ગાંધીજીને પૂર્ણ રીતે લાગુ પાડી શકાય. ગાંધીજીનું આચરણ એ વિશ્વના અસંખ્ય મનુષ્યોને દીવાદાંડી રૂપ છે. એમનાં વચનો સચ્છાસ્ત્રરૂપ છે. એમના આત્માનો પ્રકાશ અદ્વિતીય છે. ગાધીજી પોતાને ' અલ્પાત્મા ' માનીને મહાત્મા થઇ શક્યા છે. ' નમ્રસેવક ' રહીને સમગ્ર હિંદના સરમુખત્યાર થઇ શક્યા છે. રજકણ સુધ્ધાં કચડી શકે એવા એ અલ્પ છે, અને તેથીજ તેઓ 'સ્વતંત્ર સત્ય'ની ઝાંખી કરી શક્યા છે. સમગ્ર વિશ્વને પોતાના અંતરમાં સમાવી શકે એટલા એ મહાન છે.

ગાંધીજી એટલે અનેક સદ્‌ગુણોનું અપૂર્વ સંગ્રહસ્થાન. ગાંધીજી જ્ઞાની છતાં ભક્ત છે. તપસ્વી છતાં શાંત છે. પ્રેમની એ મૂર્તિ છે. સત્યના એ અવતાર છે. ક્ષમાના એ ભંડાર છે. દયાના સાગર છે. ગાંધીજી સત્યવચની છે ને અમૃતવચની પણ છે. ગૃહસ્થ છતાં એ બ્રહ્મચારી છે. મહાન તેજસ્વી છતાં સૌમ્ય છે. સમર્થ છતાં નમ્ર છે. એમનામાં સ્વમાન છે પણ અભિમાન નથી. ઉદારતા છે પણ ઉડાઉપણું નથી. કરકસર છે પણ કંજુસાઈ નથી. એમનામાં પ્રેમ છે પણ આસક્તિ નથી. નમ્રતા છે પણ દીનતા નથી.

येका भगवता कारणे । सर्व सुख सोडिलें जेणें ।
केलें देहांचे सांडणे । तो सत्त्वगुण ॥
देह आपदेने पीडला । क्षुधे तृषेने चोसावला ।
तरी निश्चयो राहिला । तो सत्त्वगुण ॥

શ્રી સમર્થ રામદાસ સ્વામીએ દાસબોધમાં વર્ણવેલાં સત્ત્વગુણનાં લક્ષણો ગાંધીજીને પૂર્ણરીતે બેસતાં આવે છે. કેવળ ભગવાનને કારણે અનશન વ્રત લઇ, ગમે તેટલી પીડા સહન કરવા છતાં પોતાના નિશ્ચયમાં અચળ રહેનાર ગાંધીજી એ સાચા સત્ત્વગુણી છે.

ગાંધીજીમાં સંતોષ છે; આનંદ છે. ગાંધીજીમા પ્રવૃત્તિએ અને નિવૃત્તિએ એક સાથે વાસ કર્યો છે. એમની પ્રવૃત્તિમા નિવૃત્તિ અને નિવૃત્તિમાં પ્રવૃત્તિ રહેલાં છે. સંગીત એમને પ્રિય છે–રેંટિયો એમની વીણા છે. પ્રાર્થના એ ગાધીજીનો પ્રાણ છે. દરિદ્રનારાયણ એમના દેવ છે. તેમની સેવા એ પ્રભુસેવા છે. ગાધીજી ગંભીર છે પણ ઉદાસીન નથી. ગાંધીજીનું હાસ્ય વિશ્વવિખ્યાત છે. એ મુક્ત હાસ્ય અદ્વિતીય છે. એ હાસ્યની શક્તિનું માપ નીકળી શકે એમ નથી. ઘણા માણસો વિનોદ કરી શકે છે, પણ સત્યનો ભંગ કર્યા સિવાય ગાંધીજીની માફક વિનોદ કરનારા કેટલા મળશે ?

ગાંધીજી એક મહાન કળાકાર, સમર્થ માનસશાસ્ત્રી, અને અદ્વિતીય સાહિત્યકાર છે. એમણે કળાની વ્યાખ્યાઓમાં, પ્રજાના માનસમાં અને સાહિત્યના ક્ષેત્રમાં અજબ પરિવર્તનો કર્યાં છે. એમને કળાકાર, માનસશાસ્ત્રી અને અદ્વિતીય સાહિત્યકાર ગણાવનારની હાંસી કરનાર આજે ભલે નીકળે; પરંતુ એક દિવસ એમને મહાન કળાકાર, સમર્થ માનસશાસ્ત્રી અને અદ્વિતીય સાહિત્યકાર તરીકે સ્વીકાર્યા વિના છૂટકોજ નથી. ગાધીજી એ સાચા કેળવણીકાર પણ છે.

કાગળ પર ચિત્રો દોરવાની કળા નથી આવડતી; પરંતુ સાચું જીવન જીવવાની કળા એમણે હસ્તગત કરી છે. જે વસ્તુનું હાર્દ જાણે અને પ્રગટ કરી શકે તે કળાકાર. ગાધીજીએ અંતર્યામીને જાણવાની, તેને પ્રગટ કરવાની કળા જાણી લીધી છે. કળાને નામે પોષાતો વિલાસ એમને ગમતો નથી. એમને તો " તપસ્યા એ જીવનમાં સૌથી મોટી કળા છે." એ સિદ્ધ કરવું છે. કાગળ પરનાં ચિત્રો કરતાં આકાશની અદ્‌ભુત રચના જોવામાં એમને વિશેષ આનંદ થાય છે. વિવિધતા અને સુંદરતાથી ભરપૂર એવા વિશ્વની અજબ રચના કરનાર ' મહાન કળાકાર '–ઇશ્વરના જે વડે દર્શન થઇ શકે તે સાચી કળા. એવી કળાની ઉપાસના પાછળ ગાંધીજી સર્વસ્વ હોમી દેવા તૈયાર છે. " જે વડે આત્મદર્શન થઈ શકે તે કળા. "

ગાધીજીની આખી લડત માનસશાસ્ત્રના નિયમોને આધારેજ રચાયેલી છે. પ્રજાના માનસમા ગાંધીજીએ ખૂબ પરિવર્તન કરાવ્યું છે. ભયને સ્થાને નિર્ભયતાની, દ્વેષને સ્થાને પ્રેમની, અનીતિને સ્થાને નીતિની, અસત્યને સ્થાને સત્યની અને પશુબળની જગ્યાએ આત્મબળની ભાવનાઓ એમણે જાગ્રત કરી છે. જેલ એ મહેલ બની છે. જેલ જવાની અપકીર્તિને એમણે કીર્તિરૂપ બનાવી દીધી છે. ગઈ

કાલના અસ્પૃશ્યો ' હરિજનો ' બનવા લાગ્યા છે. વિધવાઓને એમણે ' ત્યાગમૂર્તિ ' બનાવી છે. અબળા અબળા મટી વીરાંગના બનતી જાય છે. આવાં તો અનેક પરિવર્તનો થતાં જાય છે. " આત્મબળ આગળ તલવારબળ તૃણવત્ છે " એવી ભાવના ફેલાવવાનું અને પ્રજા પાસે સ્વીકારવાનું કાર્ય ગાંધીજી જેવા સમર્થ માનસશાસ્ત્રીજ કરી શકે.

ગાંધીજી પોતાને સાહિત્યકાર તરીકે ઓળખાવતા નથી; છતાં એમણે જે સુંદર સાહિત્ય પ્રજા સમક્ષ રજૂ કર્યું છે એવું કોણે કર્યું છે ? એમની ' આત્મકથા ' ની તોલે આવે એવા કેટલા ગ્રંથો છે ? ' મંગળ પ્રભાત ' જેવાં કેટલાં પુસ્તકો છે ? ' નવજીવન ' અને ' યંગ ઇંડિયા ' જેવાં કેટલાં વર્તમાનપત્રો છે ?

બાળક સાથે બાળક થવાની, યુવાન સાથે યુવાન થવાની, વૃદ્ધ સાથે વૃદ્ધ બનવાની, તેમજ સ્ત્રીઓના હૃદયના ભાવો સમજવાની ગાંધીજીમાં અજબ શક્તિ છે. ગાંધીજી એમના પ્રસંગમાં આવનાર હરકોઇને પોતાના શુદ્ધ પ્રેમથી સ્નાન કરાવી નિર્મળ બનાવે છે. તેથી સૌને પોતાના—આત્મીયજન જેવા લાગે છે. ગાંધીજીમાં બાલસ્વભાવની સરળતા, યુવાનોનો ઉત્સાહ, વૃદ્ધોનું ડહાપણ અને ગાંભીર્ય, સ્ત્રીઓની મૃદુતા અને શ્રદ્ધાનો સુંદર સંયોગ થયો છે.

માણસમાં ચારે વર્ણના ગુણો હોવા જોઇએ. ગાંધીજીમાં બ્રાહ્મણનો ત્યાગ, બ્રાહ્મણની તપશ્ચર્યા અને બ્રાહ્મણનું જ્ઞાન છે. એમનામાં ક્ષત્રિયનું શૌર્ય અને અપલાયનવૃત્તિ છે. વૈશ્યનાં કૃષિ, ગોરક્ષા અને વાણિજ્ય છે તથા શૂદ્રની અનન્ય સેવાવૃત્તિ છે.

અત્યાર સુધીમાં થઈ ગયેલા મહાપુરુષો કરતાં પણ ગાંધીજીને એક મહાન કાર્ય કરવાનું છે; અને તે એક ગર્વિષ્ઠ સામ્રાજ્યના પ્રબળ વિરોધ સામે થઇને વિવિધ ધર્મો પાળનારી અને જુદી જુદી કોમો અને જ્ઞાતિઓમાં વિભક્ત થયેલી ભારતવર્ષની નિઃશસ્ત્ર પ્રજાને પૂર્ણ સ્વાતંત્ર્યને પંથે દોરવાનું કાર્ય એમને કરવાનું છે. ભારતની મુક્તિ દ્વારા જગતની અન્ય પરાધીન પ્રજાઓની મુક્તિનો માર્ગ એમણે સરળ કરી આપવાનો છે. પ્રજામાં પેસી ગએલાં વહેમ, પાખંડ, અનીતિ, અજ્ઞાન, અસત્ય, નૈતિક ભીરુતા, પરસ્પર કુસંપ અને આલસ્યાદિ દોષોનો નાશ કરવાનો છે. અસ્પૃશ્યતાની જડ ઉખેડી હિંદુધર્મની શુદ્ધિ કરવાનું વિકટ છતાં પુણ્ય કાર્ય એમને કરવાનું છે. સર્વત્ર સમાનતા, સ્નેહ અને શાંતિનું સામ્રાજ્ય સ્થાપવાનું છે.

અહિંસા પ્રિય હોવા છતાં રામે રાવણ સામે હથિયાર વડે યુદ્ધ કર્યું. કૃષ્ણ એથી આગળ વધ્યા. મહાભારતના યુદ્ધ પ્રસંગે જાતે ન લડતાં એક સારથીનું પદ સ્વીકાર્યું. ઋષભદેવ, મહાવીર અને બુદ્ધ એથીયે આગળ ગયા. અહિંસક તરીકે તેઓ લડાઇથી તટસ્થ રહ્યા. પરંતુ આ યુગના સર્વશ્રેષ્ઠ અહિંસક તો અહિંસાના દિવ્યશસ્ત્ર દ્વારા

વિજય પ્રાપ્ત કરવાનો ભવ્ય નિશ્ચય કરી લીધો છે.

ગાંધીજી સત્યાગ્રહ દ્વારા—આત્મબળ દ્વારા વિશ્વમાં શાંતિ સ્થાપવા માગે છે. સત્ય, અહિંસા, પ્રેમ, અને સેવા એ એમનાં શસ્ત્રો છે. એ શસ્ત્રોનો ઉપયોગ કરનાર અને જેમના ઉપર એ શસ્ત્રોનો ઉપયોગ કરવામાં આવે તે બધાનું એમાં કલ્યાણ છે—ગાંધીજીનો માર્ગ એ શાશ્વત શાંતિનો માર્ગ છે. (ઓક્ટોબર ૧૯૩૮ ના " યુવક " માસિકમાંથી)

૩—અહિંસાની મર્યાદા

(લેખકઃ—શ્રી હરિલાલ ભરૂચા)

હિંદુસ્તાનની પ્રજાએ સ્વરાજની લડતનાં વીસ વર્ષ દરમ્યાન અહિંસાની નીતિ અખત્યાર કરી છે. આ નીતિ વિષે અનેક ચર્ચાઓ અને વિરોધ છતાં "અહિંસા" એ આપણી લડતની તાત્વિક ભૂમિકા બની રહી છે અને જે સંજોગોમાં આપણે મુકાયા છીએ તે જોતાં અહિંસાની નીતિ અત્યારે તો આપણી પ્રજાને માટે ડહાપણ ભરેલો અને વ્યવહારૂ નિર્ણય છે. એની જગાએ સફળતાપૂર્વક લડત ચલાવી શકાય એવો વ્યવહારૂ રસ્તો હજી કોઈએ બતાવ્યો નથી અને લડતની આ રાજનીતિ બીજી નીતિઓ કરતાં સફળ થઇ તેનાં મુખ્ય કારણો બે છે. મહાત્મા ગાંધીજી પહેલાં હિંદના રાજકારણમાં વિનીતોની રાજનીતિ પ્રાધાન્ય ભોગવતી હતી. એ નીતિ માત્ર પરિષદો, ઠરાવો અને ભાષણો ઉપરજ આધાર રાખતી હોવાથી હિંદની આમજનતાને તેની જરા પણ અસર થઇ નહિ. એ નિષ્ફળ થવાને સરજાઇ હતી અને એવું કરૂણ ભાવિ નિર્માણ થઇ ગયું. બીજી નીતિ હિંસાવાદી ક્રાંતિકારોની હતી. આ નીતિને માટે જોઇતી સામગ્રી કે સામુદાયિક તૈયારીની ભૂમિકા હિંદમાં ન હોવાથી તે પણ નિષ્ફળ નીવડવાને માટે સર્જાઇ હતી. લગભગ પંદર વર્ષના એકલવાયા શૌર્ય પર જીવતા અનેક હિંમતબાજ ક્રાંતિકારી યુવાનોનાં બલિદાન છતાં આ નીતિએ આજ જનતાનાં હૃદયમાં સ્થાન ન મેળવ્યું અને આજે વીસ વર્ષોની ઉગ્ર અખંડ અને અવિરત ઉપાસના પછી ક્રાંતિકારી વર્ગે આ નીતિનો ત્યાગ કર્યો છે અને કોંગ્રેસની નીતિ સ્વીકારી છે. આ વિચારપલટો એ ગાંધીજીને માટે એક અપૂર્વ અંગત વિજય તરીકે ઇતિહાસમાં અમર રહેશે.

મહાત્માજીના આગમન પહેલાં આમ બે નિષ્ક્રિય રાજનીતિઓ વચ્ચે હિંદની લડત ઝોલાં ખાતી હતી. કેવળ ભાષણકાર વિનીતો અને બોંબ અને બંદૂક વાપરનાર ક્રાંતિકારો પ્રજામાનસને પારખવામાં નિષ્ફળ નીવડ્યા. વિનીતો તરણાની સહાયથી મેરૂ ખસેડવાના મિથ્યા ફાંફાં મારવાના પ્રયાસો કરતા હતા અને ડૉન કવીકઝોટની માફક

પોતાનીજ નિષ્ક્રિયતાના ભારૂ નીચે તેમનો પક્ષ કચરાઈ ગયો. બીજી તરફ ક્રાંતિકારીઓ ગણતરી વિનાના ગાંડા સાહસ પાછળ હોમાઇ ગયા. આમ આ બે પરસ્પર વિરોધી રાજનીતિ વચ્ચે પ્રજાના વિશાળ આમવર્ગને અસર કરી શકે તેવી લડાયક રાજનીતિ શોધી કાઢવાનું કાર્ય ગાંધીજીની દીર્ઘદ્રષ્ટિને જરૂરી લાગ્યું અને તેમણે "અહિંસાત્મક અસહકાર" અને "સવિનય ભંગ"નો નવો સિદ્ધાન્ત પ્રજા સમક્ષ મૂક્યો. આ સિદ્ધાન્તની પાછળ હિંદના હજારો વર્ષના તત્ત્વજ્ઞાનની અને ધર્મની ભૂમિકા હતી એટલે સ્વાભાવિક રીતેજ તેણે પ્રજાને અસર કરી. બીજી બાજુએ મહાત્માજીની વ્યાવહારિક બુદ્ધિએ આ નીતિમાં લડાયક તત્ત્વ રાખ્યું હતું. એટલે તેમાં બ્રિટિશ શાહીવાદની સામે સીધી લડત લડી લેવાનો પડકાર સમાયો હતો. દરેક સ્વાતંત્ર્યની લડતમાં ક્રાંતિવાદનું જે તત્ત્વ હોવું જોઇએ તે તત્ત્વ આમાં હતું. આ વસ્તુ ખાસ અગત્યની છે કારણકે કોઇપણ સ્વાતંત્ર્ય માટેની લડત ક્રાંતિકારી ન હોય તો તે આમ જનતાને આકર્ષી શકતી નથી. ઇતિહાસનું આ વિધાન ગાંધીજીની નજર બહાર નહોતું એટલે એમણે આ તત્ત્વ ઉપર ખાસ ભાર મૂક્યો. વિનીતોની રાજનીતિમાં સીધી લડતને સ્થાન ન હોવાથી તે એકે ઝપાટે તૂટી પડી અને ગાંધીજીના આગમન પછી ક્રાંતિકારીઓની ચળવળ પાંગળી બની ગઇ. આમજનતાનો સાથ ગાંધીજીને ઉપલા બે પક્ષો કરતાં જલ્દી મળી ગયો અને તેમની ચમત્કારિક નેતાગીરી નીચે ૧૯૨૦થી હિંદની પ્રજાએ અનેક ક્રાંતિકારી ચળવળો ઉપાડી અને ગાંધીજીએ ૧૮ વર્ષમાં જે પ્રજાજાગૃતિ આણી અને સફળ પરિણામો સિદ્ધ કર્યાં તેવાં પરિણામો વિનીતો કે ક્રાંતિકારીઓ તેમના આખા જન્મારામાં આણી શક્યા નથી. પ્રજાનાં જુથનાં જુથ, ખેડૂતો અને કામદારો, વેપારીઓ અને યુવાન વર્ગો, સ્ત્રીઓ અને બાળકોની એક વિરાટ શક્તિ કોંગ્રેસ અને ગાંધીજીની નેતાગીરી નીચે રાષ્ટ્રવાદનો નવો ઇતિહાસ સર્જી રહ્યાં. મહાત્માજીની રાજનીતિએ દુનિયાનું ધ્યાન ખેંચ્યું અને "અહિંસા"ની રાજનીતિએ હિંદુસ્તાનને આઝાદી માટે મથતા એક રાષ્ટ્ર તરીકે જગતમાં જાણીતું કર્યું. દેશની છૂપી વિરાટ શક્તિ જાગ્રત થઇ અને પહેલાં કોઈવાર નહિ અજમાવાયલી એ શક્તિ વિશાળ પાયા પર દુનિયાના એક જબરજસ્ત સામ્રાજ્ય સામે અસંગત યુદ્ધમાં ઉતરી અને કિંમતી સિદ્ધિઓ મેળવી. આમ અહિંસાની રાજનીતિથી કોંગ્રેસે અને ગાંધીજીએ પ્રજાને શક્તિશાળી બનાવી.

પણ આજે જે પ્રશ્ન ઘણાને મુંઝવી રહ્યો છે તે આ છે—અહિંસાની શક્યતા કેટલી? એને મર્યાદા ખરી કે નહિ? સ્વરાજ્ય પ્રાપ્તિ પછી હિંદુસ્તાન હિંસાથી ખદબદતાં રાજ્યો વચ્ચે પોતાનું રક્ષણ કરી શકશે? સપ્ટેમ્બરના છેલ્લા અઠવાડિયામાં જ્યારે ચાર હજાર માઇલ

દૂર આવેલા મધ્ય યુરોપમાં ઝેકોસ્લોવાકીઆના પ્રદેશને બળજબરીથી લેવાનો હિટલરે પડકાર કર્યો ત્યારે દુનિયાની શાંતિના પાયા હાલી ઉઠ્યા. નેપોલિયન, સીઝર કે કૈસરના પડકારો કરતાં આ પડકાર દુનિયાને ભયંકર લાગ્યો અને એક ભયાનક ઉલ્કાપાતમાંથી દુનિયાને ઉગારવાને ખાતર બ્રિટન અને ફ્રાંસે એક નિર્દોષ પ્રજાના સ્વાયત્ત સ્વાતંત્ર્યનો વધ કરાવ્યો. ઝેક પ્રજાએ પણ આજ કારણસર પોતાનો વધ થવા દીધો. દુનિયાના અત્યાર સુધીના ઇતિહાસમાં અને ખાસ કરીને પ્રજાશાસનના આ યુગમાં આ કરુણ બનાવ અશ્રુતપૂર્વ છે, આ બનાવના પ્રત્યાઘાત કેવા થશે એ હજુ દુનિયાને સ્પષ્ટ સમજાયું નથી. આજે તો દુનિયાની પ્રજાઓ ઝેકોસ્લોવાકીઆની દશા પ્રત્યે સહાનુભૂતિ દર્શાવવા કરતાં પોતાને માથે ઝઝૂમતા ભયંકર વિગ્રહને દૂર કરવા માટે ચેંબરલેનનો આભાર માનવામાં પડી ગઇ છે. આકસ્મિક રીતેજ આ બનાવ એક નવો દૃષ્ટિકોણ ખોલે છે અને તે આ છે—વિશ્વની પ્રજાના મોટા ભાગને હિંસા અને યુદ્ધ જોઇતાં નથી. પ્રજા હમેશાં શાંતિ ઇચ્છે છે ને યુદ્ધો થાય છે અને થયાં છે તે રાજદ્વારી આગેવાનોની રાજરમતનુંજ પરિણામ હોય છે. યુદ્ધ એ રાજદ્વારી આગેવાનોના વિચારોમાં થતા ભયાનક ધરતીકંપનુંજ પરિણામ છે. બીજી ભાષામાં બોલીએ તો જગતની પ્રજાનો મોટો ભાગ હિંસા કરતાં અહિંસાની રાજનીતિ પસંદ કરનાર છે. પણ આનો અર્થ એ નથી કે અહિંસાની રાજનીતિ દુનિયાનાં રાજ્યો સ્વીકારી લેશે. હિટલરે ઓસ્ટ્રીઆ અને ઝેકોસ્લોવાકીઆ લોહીનું ટીપું રેડ્યા વિના લીધાં. આ વિજય હિંસાનો કે અહિંસાનો? ઝેક અને ઓસ્ટ્રીઅન પ્રજા લડ્યા વિના તાબે થઈ એમાં એનો ત્યાગ કે નબળાઇ? હિટલરને અહિંસક કહેવો કે ઝેક અને ઓસ્ટ્રીઅન પ્રજાને ત્યાગી કહેવી એ અહિંસા અને ત્યાગ જેવા શબ્દોનું અપમાન કરવા જેવું છે. હિટલર આજે એમ કહી શકે અને કહે છે કે એણે જગતની શાંતિને બચાવી છે. બીજી તરફ એ પણ જોવાનું છે કે જે ચેમ્બરલેન હિટલરને નમ્યો તેજ માણસ જર્મની બ્રિટન કરતાં નબળું હોત તો નમત ખરો? આજે હિંસા અને શસ્ત્રોથી સજ્જ થએલા જગતમાં અહિંસાને માટે નાનો સરખો ખૂણો પણ મળી શકે તેમ છે? આવા સંજોગોમાં કોંગ્રેસે સ્વીકારેલી અહિંસાની રાજનીતિનું શું? એજ રાજનીતિ સ્વરાજ મળ્યા પછી આપણને પરવડી શકે ખરી? આ વિષયમાં હજુ સુધી કોંગ્રેસે નિર્ણય કર્યો નથી. ગાંધીજીનો અહિંસાવાદ સામાન્ય માણસોમાં પ્રવેશી શક્યો નથી. ઘણા હિંદી ચિંતકો માને છે કે અહિંસાની રાજનીતિ મર્યાદિત છે રાજ્યતંત્ર ચલાવનાર કોઇ પણ દેશ અત્યારના સંજોગોમાં અહિંસાને રાજનીતિ તરીકે સ્વીકારી શકે નહિ. આ અનુમાન વાસ્તવિક છે અને ગાંધીજીની અહિંસાની

ભાવના હિંદે ૧૮ વર્ષ સુધી અપનાવ્યા પછી એટલું કહેવું પડશે કે એમની અહિંસાની કસોટી અત્યાર સુધી થઇ છે તે કરતાં વધારે કપરી કસોટી સ્વરાજ મળ્યા પછી થવાની છે. શત્રુના સૈન્યોને શબ્દોની સમજાવટથી પાછાં વાળી શકાય તેવો યુગ હજુ જગતમાં ઉગ્યો નથી.

(૧૯૯૧ ના "બે ઘડી મોજ"ના દીપોત્સવી અંકમાંથી)

૪–સ્ત્રી-જીવન પર ગાંધીજીની અસર

(લેખકઃ–શ્રીમતી જ્યોત્સના શુક્લ)

ધારો કે એકાદ વ્યક્તિ કુંભકરણની પેઠે પંદર વીસ વર્ષ સુધી ઉંઘ્યા કરે અને પછી અકસ્માત જાગી ઉઠે તો સ્ત્રીજીવનમાં થયેલું પરિવર્તન જોઇને એને કેવી લાગણી થાય ? કંઈ અવનવું બની ગયું હોય, કોઇ જાદુઇ પીંછી ફરી ગઇ હોય, કોઇ જુદીજ સૃષ્ટિમાં પોતે જઈ ચઢ્યા હોય એવુંજ ઘડીભર તો એને લાગે અને એ મુંઝાઈ જાય. રોજ ને રોજ દૃષ્ટિ આગળ થતા ફેરફાર ને પ્રગતિનું માપ આપણે ન કાઢી શકીએ. આપણે એનું સાચું મૂલ્ય પણ ન આંકી શકીએ, પણ એનું અવલોકન કરનારને એ પરિવર્તન મુગ્ધ કર્યા વિના ન રહે.

છેલ્લાં પંદર વર્ષોમાં સ્ત્રીઓએ આશ્ચર્યજનક પ્રગતિ સાધી છે. સ્ત્રીસમાજની જાગૃતિનું નવું પ્રકરણ ખૂલ્યું છે અને સ્ત્રીઓના જીવનમાં અજબ પ્રકારનું ચેતન અને અદમ્ય ઉત્સાહ પ્રગટ્યાં છે. આ બધું શાથી થયું ? કયા જાદુગરે એ પરિવર્તન કર્યું ? સૈકાઓની દબાયલી, કચડાયલી, હીણાયલી સ્ત્રીને આ જીવન કોણે આપ્યું ?

એને જાદુગર કહો કે દૈવી પુરુષ કહો, એને સુધારક કહો કે તપસ્વી કહો, એને કેળવણીકાર કહો કે ક્રાંતિકાર, એને ગમે એ નામ આપો–ભારતની આઝાદીનો અપૂર્વ જંગ ખેલનાર અને જગતભરમાં ભારતનું ગૌરવ વધારનાર એ વિભૂતિને ભારતના તારણહારનું પદ ક્યારનુંયે મળી ચૂક્યું છે. અંધારે ખૂણે પડેલી સ્ત્રીજાતિને પ્રકાશ બતાવનાર અને સ્ત્રીશક્તિનું સમાજને ભાન કરાવનાર એ ગાંધીજીજ છે. જે કાર્ય સમાજસુધારકો અને કેળવણીકારો વર્ષોના પ્રયત્ન છતાં નહોતા કરી શક્યા તે એમણે જાણે આંખના પલકારામાં કરી બતાવ્યું અને સ્ત્રીજીવનનું દૃષ્ટિબિંદુજ ફેરવી નાંખ્યું.

ગાંધીજીના આગમન પહેલાં સ્ત્રીપ્રગતિનું દૃષ્ટિબિંદુ જુદું હતું. તે સમયે કોઇક કોઇક સ્ત્રીઓ સામાજિક સુધારાના કાર્યમાં ને સ્ત્રી-શિક્ષણમાં રસ લેતી હશે, મર્યાદિત ક્ષેત્રમાં સ્ત્રી–સંસ્થાઓ પણ ચાલતી હશે, પણ સમાજના મોટા ભાગને એમાંનું કાંઈ સ્પર્શી શક્યું નહોતું. એકાદ લેખ, એકાદ ભાષણ એ સેવાકાર્યને માટે પૂરતું મનાતું. વસ્ત્રાલંકારનું પ્રદર્શન થયું હોય એવી કોઈક સ્ત્રીઓની

સભા કે ગરબાના જલસા કે એવું એવું સ્ત્રીપ્રવૃત્તિ માટે બસ થતું. થેાડીક ભણેલી ગણાતી અને શ્રીમંત કુટુંબની સ્ત્રીઓ કે વિખ્યાત પુરુષોની પત્નીઓનેાજ એ કાર્યપ્રદેશ મનાતેા. એની પાછળ સમર્પણની, ત્યાગની, મરી ફીટવાની તમન્ના નહેાતી; કામને માટે કામ કરવાની ભાવના–ધગશ નહેાતી. સ્ત્રીઓનામાં એ ભાવના ગાંધીજીએ જાગૃત કરી અને સ્ત્રીજાગૃતિનું નવું પ્રકરણ શરૂ કર્યું.

ગાંધીજી આ કરી શકયા કારણકે ગાંધીજીની પવિત્રતાની, એમના ચારિત્ર્યબળની, એમના સાદા અને સંયમી જીવનની, સ્ત્રીઓ તરફના નિર્મળ, નિખાલસ અને સાત્વિક ભાવની સ્ત્રીઓના પર ભારે અસર થઈ અને બીજા કેાઇ પણ આગેવાન કરતાં ગાંધીજી પ્રત્યે સ્ત્રીઓને અપૂર્વ માન ઉત્પન્ન થયું. હિંદુસ્તાનના દારિદ્ર અને કચડાયલા વર્ગ માટે—કિસાનેા, કામદારેા, અંત્યજો, ભીલ અને રાનીપરજ જેવી જાતેા વગેરેની દુર્દશા માટે જેમ ગાંધીજીનું હૃદય દ્રવી ઉઠયું તેજ પ્રમાણે પરવશ અને લગભગ પશુજીવન ગાળતી સ્ત્રીઓ માટે પણ એમનેા આત્મા કકળી ઉઠયેા. આ કકળી ઉઠેલા આત્માનું પરિણામ તે સ્ત્રીઓની જાગૃતિ. ગાંધીજીનામાં સ્ત્રીઓને શ્રદ્ધા બેઠી અને એમના એક શબ્દે સ્ત્રીઓ પ્રાણ પાથરવા તૈયાર થઇ ગઇ.

સ્ત્રીઓને અંગેનીજ એવી કેાઇ સ્વતંત્ર અને ચેાક્કસ પ્રવૃત્તિ ગાંધીજીએ ઉપાડી નથી, પણ સ્ત્રી તરફનું પુરુષનું અને જાગૃત થયેલી સ્ત્રીનું અજ્ઞાત સ્ત્રી–સમાજ તરફનું દષ્ટિબિન્દુ બદલવામાં ગાંધીજીએ લેખેા, ભાષણેા અને પ્રત્યક્ષ ઉદાહરણેા દ્વારા જે કાર્ય કર્યું છે તે બીજા કેાઇએ કર્યું નથી. હિન્દુસ્તાનનાં રાજકીય ક્ષેત્રમાં ગાંધીજીનેા પ્રવેશ ન થયેા હેાત તેા શું થાત એ પ્રશ્નની જેમજ સ્ત્રીસમાજનું નાવ પણ કયે ખરાબે અથડાઈ પડયું હેાત એ કેાણ કહી શકે ?

થેાડાં વર્ષો પહેલાં સ્ત્રીનું કાર્ય માત્ર ઘરની ચાર દીવાલેામાંજ પૂરું થતું. જન્મ, ગરણ અને લગ્નના પ્રસંગેાએજ એનું જાહેર જીવન મનાતું. સારાં વસ્ત્રાલંકાર, ધનવૈભવ અને બાળકેા એજ માત્ર સ્ત્રીની આકાંક્ષા હતી. સ્ત્રી શું સમજે અને સ્ત્રી કશું કરી શકેજ નહિ, એમ સૌ કેાઇ માનતું. ખેાટી શરમ, નાજુકાઈ, જાતજાતના વહેમ અને ભીરુતાથી સ્ત્રીનું જીવન ભર્યું ભર્યું રહેતું. કેાઈક ભણેલી અને સ્વતંત્ર સ્ત્રી પેાતે સામાન્ય સ્ત્રીજનતા કરતાં ઘણે ઉંચે સ્થાને છે એમ માનતી અને સુધારાનેા અર્થ વસ્ત્રાલંકારની વિપુલતા અને નવનવી ફેશનમાંજ પૂરેા થતેા.

સ્ત્રીઓની આ સ્થિતિ સ્ત્રીઓને માટે તેમજ આખા સમાજને માટે ભયરૂપ અને શરમજનક છે એ ભાન ગાંધીજીએ કરાવ્યું. સ્ત્રીના શરીરમાં વસનેા આત્મા પુરુષના આત્મા જેટલેાજ બળવાન છે અને સ્ત્રીએ નિર્ભયપણે સેવાના કાર્યોમાં સાથ આપવેા જોઇએ એવી

ઘોષણા ગાંધીજીએજ કરી. વસ્ત્રાલંકારનો મોહ ફગાવી દઇને સાદું જીવન જીવતાં અને સમાજમાં નિડરપણે ફરતાં ગાંધીજીએજ સ્ત્રીઓને શીખવ્યું. હિન્દુસ્તાનની સર્વાંગી પ્રગતિ સાધવામાં, હિન્દુસ્તાનના મુક્તિજંગમાં પોતાના સર્વસ્વનું બલિદાન આપવા સ્ત્રી તૈયાર ન થાય તો સ્વતંત્રતા મળવી અશક્ય છે એ આઝાદીનો મંત્ર સ્ત્રીઓને ગાંધીજીએ શીખવાડયો. સામાજિક સુધારાનું, રાષ્ટ્રીય પ્રગતિનું કોઇ પણ કાર્ય એવું નથી જેમાંથી ગાંધીજીએ સ્ત્રીઓને સ્ત્રી હોવાને કારણે દૂર રાખી હોય. આ જાદુઇ લાકડીએ સ્ત્રીસમાજમાં ભારે પરિવર્તન કર્યું.

ઉંદર બિલાડીથી ભય પામતી સ્ત્રી હાથ ધરેલાં કાર્યને માટે રાતે મધરાતે એકલી નિડરતાથી ફરી શકે એ હિંમત ગાંધીજીને લીધે આવી. પોલીસનું નામ સાંભળતાં કંપી ઉઠતી સ્ત્રીમાં લાઠી ને બંદૂકવાળા પોલિસોનાં કોર્ડન વટાવવાની શક્તિ ગાંધીજીને લીધે આવી. ઘરનો ઉંબરો ન છોડનાર સ્ત્રીઓમાં ભયંકર મનાતી જેલોના સળીઆ પાછળ જઇને વસવાનું ધૈર્ય ગાંધીજીને લીધે આવ્યું. પુરુષથી નાસતી, ગભરાતી, શરમાતી સ્ત્રીનામાં પુરુષોનાં ટોળાં વચ્ચે રહીને નિર્ભય, પવિત્ર અને નિષ્કલંક જીવન ગાળવાની શક્તિ ગાંધીજીને લીધે આવી. છેલ્લી સવિનયભંગની લડાઈ વખતે નાજુક અને ફૂલની કળી જેવી સુકુમાર સ્ત્રીઓએ લાઠીના ઘા ઝીલીને અને સ્ત્રીઓની જેલો ભરી દઇને ભારતની સ્ત્રીશક્તિનું અનુપમ ઉદાહરણ જગત આગળ મૂકયું છે. રાણીવાસો, જનાનાઓ અને સ્ત્રીઓની અજ્ઞાનતાને માટે વિદેશમાં વિખ્યાતી પામેલ ભારતની સ્ત્રીઓની આ શક્તિ જોઇને વિદેશીઓ પણ ચકિત થઈ ગયા છે. આ પરિવર્તન ગાંધીજીએ કર્યું.

સરોજિની નાયડુ અને ઉમા નેહરૂ, વિજયાલક્ષ્મી પંડિત અને કમલાદેવી ચટ્ટોપાધ્યાય, રામેશ્વરી નેહરૂ અને રાજકુમારી અમૃતકુંવર, મીઠુબેન પીટીટ અને ભક્તિલક્ષ્મી દેસાઈ, રાહિના તૈયબજી અને સોફિયા સોમજી, અનુસૂયાબહેન અને મૃદુલા સારાભાઈ એવાં બધાં સ્ત્રીરત્નો ગાંધીજીની પ્રેરણા વિના દેશને મળી શકત કે કેમ એ પ્રશ્ન વિચારવા જેવો છે.

આમ સ્ત્રીસમાજમાં જે ભારે પરિવર્તન થયું છે એ ગાંધીજીને આભારી છે. જે સ્ત્રીઓએ ગાંધીજીનો આ સંદેશ ઝીલ્યો છે તેઓ આ ગાંધી જયંતી પ્રસંગે એ સંદેશને ફરી તાજો કરે અને પોતાની અસંખ્ય બહેનોને એ સંદેશ પહોંચાડે, તેમના જીવન સુધારવાની પ્રતિજ્ઞા લે, ગાંધીજીએ જાગૃત થએલી સ્ત્રીઓ પાસે જે આશા રાખી છે તે પૂર્ણ કરે અને દેશના મુક્તિ–યજ્ઞમાં એ રીતે પોતાનો ફાળો આપે.

ખાદી અને સ્ત્રીઓ

ભાદરવા વદ બારસ એટલે ગાંધીજીનો જન્મદિન. એ દિવસ આખા દેશમાં અસંત ઉત્સાહ અને રાષ્ટ્રીય પ્રવૃત્તિમાં પસાર કરવામાં

આવે છે. એ તપસ્વીનો, મુક્તિ–યજ્ઞના એ મહાન પ્રેરકનો જન્મોત્સવ કેવી રીતે ઉજવાય ? એમાં રંગરાગના જલસા ને ખાણીપીણી ન હોય. એમાં પક્ષાપક્ષીના ભેદ ન હોય. એમા શ્રીમંત ને ગરીબ, શિક્ષિત ને અશિક્ષિતના વર્ગો ન હોય. એમા તો આઝાદીના પંથમાં નડતા વિઘ્નો દૂર કરવાની પ્રવૃત્તિ હોય, એમા ધર્મને નામે અન્યાય પામતા આપણા બાંધવોની અસ્પૃશ્યતા દૂર કરવાની હોય, એમાં ગાંધીજીએ શીખવેલો સત્ય અને અહિંસાનો મહામૂલો મંત્ર પોતાના જીવનમાં ઉતારવાનો અને લોકોને સમજાવવાનો હોય અને એમા અસંખ્ય ગરીબોને રોટલો પહોંચાડનાર ખાદીનો ઘેરઘેર પ્રચાર કરવાનો હોય.

ખાદી જાડી હોય છે, ખડબચડી હોય છે, અંગ દેખાય એવી બારીક અને રેશમ જેવી સુવાળી નથી હોતી, પણ એથી શું થયું ? એ જેવી હોય તેવી પણ આપણા દેશમા બનેલી છે એટલુંજ ફક્ત પૂરતું નથી ? પારકા સુંદર બાળકને જોઇને પોતાના કદરૂપા બાળકને કોઈ ફેંકી દેતું નથી. અને ખાદી એ ગમે એવી હોય તોયે આપણી છે એ દૃષ્ટિથી જોતા શીખીએ તો ખાદી સિવાયનું બીજું કોઇ કાપડ શરીરે અડકાડવાની ઈચ્છા કદી ન થાય.

કેટલીક બહેનો ' ખાદી ઉચકાય નહિ ' એવી દલીલ કરે છે ! પંદર વીશ તોલા સોનાનો ભાર ઉચકાય, પાંચ છ વર્ષનું બાળક ઉચકાય, ઝીક કસબથી ખીચોખીચ ભરેલી ને લચી જતી સાડી ઉંચકાય, કિનખાબ, લપ્પા અને સેલા ઉચકાય, ન ઉચકાય માત્ર ખાદી ! આ કેમ માની શકાય ? કોઇ કોઇક વૈભવશાળી બહેનોને આંધ્રની બારીકમા બારીક ખાદી પણ જાડી અને ખડબચડી લાગે છે ! જ્યારે દેશ સ્વતંત્રતાને માટે અનેક મુશ્કેલ પ્રશ્નોનો ઉકેલ કરી રહ્યો છે, રાજવૈભવ જેવા સુખ ઠુકાવી દઈને જવાહર જેવા દેશભક્તો ભારતને ચરણે જીવન સમર્પણ કરે છે, દેશની આઝાદીને માટે ફના થઈ જવાની તમન્ના સેવતા અનેક સ્ત્રીપુરુષો એ ધન્ય ઘડીની રાહ આતુરતાપૂર્વક જોઇ રહ્યા છે, ત્યારે આ સ્ત્રીઓ સુવાળા વસ્ત્રોનો મોહ છોડીને ખાદી પહેરવા જેવુ સહેલુ અને ઘરમા બેઠા થઇ શકે એવુ કામ પણ ન કરી શકે ?

સ્ત્રી સંસ્થાઓની કાર્યકર્તા બહેનો પોતે ખાદી પહેરવાની શરૂઆત કરે અને બીજાં બહેન પાસે કરાવે. એટલું કરે તોયે કંઇક કર્યું કહેવાય સ્વતંત્ર રીતે તેઓ કંઈજ ન કરી શકે તો શહેર સમિતિએ યોજેલા કાર્યક્રમમા ભાગ લઇને ખાદીપ્રચાર વગેરેમાં સાથ આપે ગાંધી જયંતિ નિમિત્તે સ્ત્રીઓ એમાંનુ કંઈક તો કરે એટલી આશા ન રાખી શકાય ?

(ઓક્ટોબર ૧૯૩૮ના " ચિત્રમય જગત " માસિકમાંથી)

अनुक्रमणिका



वैद्क संबंधी विचारो

भाग बीजो

१–सूर्योदयपूर्वे वहेला उठवाना लाभ

કર્તવ્યનિર્દેશમાં આત્મોદ્ધાર પત્રના ગ્રાહકને સૂર્યોદય પૂર્વે સવારમાં વહેલા ઉઠવાનો નિયમ રાખવાનું સૌથી પ્રથમ જણાવવામાં આવ્યું છે તેથી સૂર્યોદય પૂર્વે વહેલા ઉઠવાથી શા શા લાભ થાય છે તે સ્વરૂપમાં અત્ર જણાવવામાં આવે છે.

પ્રાતઃકાલમાં વહેલા ઉઠવાથી પ્રથમ તો જેની સર્વને અત્યંત જરૂર છે એવું શરીર નીરોગ રહે છે, સુદૃઢ અર્થાત્ બલવાળું રહે છે, દીર્ઘાયુષી થાય છે, તથા સ્ફુર્તિવાળું રહે છે. ભગવાન સૂર્યનારાયણ એ જ્ઞાન તથા ચૈતન્ય અને જીવનશક્તિના મહા ભંડાર છે. તેમનામાંથી સવારમાં વહેલા જે કિરણો નીકળે છે, જે પૃથ્વી ઉપર પ્રસરે છે અને જે આપણા શરીરને સ્પર્શ કરે છે, તેનાથી આપણા શરીરમાં નવીન બળ આવે છે, નવું ચૈતન્ય આવે છે, અપૂર્વ આનંદ પ્રકટે છે, તથા નવિન સ્ફુર્તિ પ્રકટે છે. આ પ્રકારનાં અનેક પ્રકારના લાભ કરનાર કિરણો સવારમાં વહેલાં સૂર્યમાંથી વહે છે. તે પછીના સમયમાં વહેતાં કિરણો તેટલો લાભ કરનાર હોતાં નથી. સૂર્યોદય પૂર્વે જે નિત્ય ઉઠનાર છે તેમને આ પ્રકારનો લાભ પ્રત્યક્ષ જણાય છેજ. જે સૂર્યોદય પછી ઉઠતા હોય તેમણે અરુણોદય પૂર્વે ઉઠી જોવું તો તેમને સમજાશે કે, ખરેખર ! વહેલા ઉઠવાથી એક પ્રકારનો અપૂર્વ આનંદ જણાય છે, તથા શરીરમાં પણ બળ, જીવન, સ્ફુર્તિ વગેરેનો અનુભવ થાય છે. જે સવારમાં વહેલા ઉઠતા નથી તે પોતાના આરોગ્ય, બળ તથા આયુષનો ક્ષય કરે છે. જે દીર્ઘ આયુષવાળા આજે જણાય છે તેમના જીવનને જોશો તો જણાશે કે મોટે ભાગે સવારમાં વહેલાજ ઉઠવાના સ્વભાવવાળા હશે. તમે સવારમાં વહેલા ઉઠીને નિરીક્ષણ કરશો તો જણાશે, કે કાગડા, ચકલી,

કબુતર વગેર પક્ષીઓ વહેલાં જાગ્રત થઇ જાય છે અને આકાશમાં સ્વચ્છ હવામાં આમતેમ ઉડાઉડ કરે છે. પશુઓ પણ વહેલાંજ જાગી જાય છે અને ખેડુતો વહેલા ઉઠીને બળદને ઘાસ નાખે છે. પશુપક્ષીના આયુષ સંબંધમાં વિચાર કરનાર અથવા તે સંબંધમાં શોધખોળ કરનાર વિદ્વાનો કહે છે કે કાગડાઓ બીજાં બધાં પક્ષીઓમાં દીર્ઘ આયુષવાળા હોય છે. તેમનું આયુષ બસો કે તેથી પણ વધારે વર્ષનું હોય છે, એમ તેઓ કહે છે. તમે સવારમા વહેલા ઉઠીને જોશો તો જણાશે કે, કાગડાઓ સૌથી પહેલા કાગ કાગ કરતા ઉડતા જોવામાં આવે છે. છેક નાનાં ધાવણાં બાળકોને જોશો તો જણાશે કે માબાપ નથી જાગ્યા હોતા તે પૂર્વે તે અરુણોદય વખતે જાગીને ઘોડીઆમાં અથવા પથારીમાં હાથપગ હલાવીને આનંદથી મંદમંદ હસતા અને કીલકારી કરતાં હોય છે.

કવિ દલપતરામ કહે છે કેઃ—

રાત્રે વહેલા જે સૂઇ, વહેલા ઉઠે વીર,
બળ બુદ્ધિ બહુ ધન વધે, સુખમાં રહે શરીર.

આ કવિનું આ કથન કેવલ સત્ય છે અને અનુભવવાળું છે. જે સવારે વહેલા ઉઠે છે તેમનું શરીર ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે નીરોગી તથા સુદૃઢ રહે છે. આરોગ્ય તથા બળને આપનાર જે કિરણો સવારમાં વહેલાં સૂર્યનારાયણમાંથી વહે છે તેનો વહેલા ઉઠનારને પૂર્ણ લાભ મળે છે અને પથારીમાં સુઇ રહેનારને તેનો સંપૂર્ણ અથવા બિલકુલ લાભ મળતો નથી. સ્વરોદયશાસ્ત્રના નિયમપ્રમાણે પણ વધારે વખત સુઇ રહેનારના શ્વાસપ્રશ્વાસ એવી રીતે ચાલે છે કે જેથી તેનું આયુષ્ય ટુંકું થાય છે. સવારમાં વહેલા ઉઠનારની બુદ્ધિ પણ વધે છે, કારણકે પ્રાતઃકાલમાં વહેલાં આ કિરણો જ્ઞાનશક્તિને વધારનાર હોય છે. આ બાબત વધારે સૂક્ષ્મ છે અને તેનું વર્ણન અત્ર ટુંકામાં થઇ શકે તેમ નથી, જેથી વળી અન્ય પ્રસંગે વિસ્તારથી તેનું વર્ણન ઇશ્વરઇચ્છાએ થશે. વહેલા ઉઠનારનું શરીર નીરોગી રહે છે, સુદૃઢ રહે છે તથા તેની બુદ્ધિ સ્વચ્છ અને વધારે તેજસ્વી થાય છે તેમજ તે વધારે કલાક કામ પણ કરી શકે છે જેથી તેને ધન પણ વધારે મળે છે, એ સૌ કોઇ સમજી શકે તેમ છે. સવારમાં વહેલા ઉઠીને સ્નાન કરીને સંધ્યા, જપ, પ્રાણાયામ, ધ્યાન, ધારણાદિ કરનારને સમજાય છે કે, આ ક્રિયાઓ સવારમાં વહેલી જેટલી ઉત્તમ પ્રકારે સધાય છે તેટલી દિવસના બીજા ભાગમાં સધાતી નથી. સવારમા વહેલાં ઉઠીને ફરવા જનારને તથા ખુલી હવામાં રમતો રમનારને, ઘોડે બેસીને ફરવા જનારને, ગામ પરગામ જનારને, કસરત કરનારને તથા ખેતી કરનાર ખેડુતને જેટલું સારૂં લાગે છે તેટલું

સારું તે ક્રિયાઓ સૂર્યોદય પછી કરવાથી નથી જ લાગતું. જે લેખકો છે તે સવારમાં વહેલા ઉઠીને લખવા બેસે છે તો તે વખતમાં ઉત્તમ પ્રકારનું લખી શકે છે. વિદ્યાર્થીઓ સવારમાં વહેલા ઉઠીને વિદ્યાભ્યાસ કરે છે તો તેમને ઓછી મહેનતે જલદી યાદ રહી જાય છે. સવારના પ્રહરમાં જે શાંતિવાળું, જે સુખવાળું, જે પ્રસન્નતાવાળું, જે ચૈતન્ય તથા બળવાળું અને શરીર તથા બળને અપૂર્વ શાંતિ સુખ તથા સ્વાસ્થ્ય આપનાર વાતાવરણ અનુભવવામાં આવે છે, તેવું વાતાવરણ દિવસના બીજા કોઇપણ ભાગમાં અનુભવવામાં આવતું નથી. સવારના વહેલા ઉઠનારના ઘરમાં લક્ષ્મીનો વાસો સહજ થાય છે. આ તો આપણે શારીરિક અને આર્થિક લાભ સંબંધમાં વિચાર કર્યો, પરંતુ તેની સાથે સવારમાં વહેલા ઉઠવાથી ચિત્તની પણ અપૂર્વ પ્રસન્નતા પ્રકટે છે. જે સવારમાં વહેલા ઉઠે છે તેનો આખો દિવસ આનંદમાં જાય છે, સૂર્યને અને આપણા શરીરને ઘણો નિકટનો સંબંધ છે. ભગવાન સૂર્યનારાયણનો સવારમાં ઉદય થતાં વિવિધ પ્રકારનાં પુષ્પો ખીલી ઉઠે છે, જે જોવાથી ચિત્તમાં સ્વાભાવિક રીતે જ પ્રસન્નતા ઉપજે છે, તથા ખીલેલા પુષ્પોમાંથી સુગંધિત રજકણ લઈને વહેતો શીતલ અને મધુર પવન શરીર અને મનની અપૂર્વ પ્રસન્નતાને ઉપજાવે છે. કુદરતમાં સવારમાં વહેલાં એક એવી આનંદપ્રદ તથા નેત્રને અને તેના દ્વારા આત્માને પ્રસન્ન કરનાર અથવા તેનો આનંદ આપનાર એક એવી *સ્થિતિ અથવા વાતાવરણ પ્રકટે છે, કે જેમને વહેલા* ઉઠવાનો અભ્યાસ છે તે જ સમજી શકે છે. વળી વૃક્ષોમાંથી સવારમાં પ્રાણવાયુ (ઓકસીજન) પણ વહેવા માંડે છે તેનો પૂરેપૂરો લાભ વહેલા ઉઠનારા લઇ શકે છે અને પોતાના બાળક આરોગ્ય, બળ, આયુષ વગેરેની વૃદ્ધિ કરી શકે છે. આપણા શરીરયંત્રને ચલાવનાર આપણા મગજમાં એક સહસ્ર (હજાર) દળ (પાખડી)વાળું કમળ છે, એમ યોગીમુનિઓ તથા તત્ત્વવિદ્ પુરુષો અનુભવથી કહે છે. અરુણોદય થતાં ભગવાન સૂર્યનારાયણ કે જે જગતમાત્રનું જીવન છે, તેમનામાંથી વહેતાં અમૃતમય કિરણો આપણા આ સહસ્રદળ કમળ સાથે અથડાય છે અથવા તેને સ્પર્શ કરે છે, અને તેમાં જીવન ભરે છે અથવા તેને ચૈતન્ય અર્પે છે. આ સહસ્રદળ કમળમાંથી તે જીવન અથવા ચૈતન્યનો પ્રસાર આપણા શરીરમાં નાભિ, હૃદય વગેરે ઠેકાણેનાં ચક્રોમાં પણ થાય છે અને આ માનવશરીરરૂપી યંત્રને તે ચલાવે છે. આ બહુ સૂક્ષ્મ બાબત છે અને તે વિસ્તારથી સમજાવવા જેવી છે. અત્ર માત્ર એટલું જ કહેવાનું છે કે સવારમાં વહેલા ઉઠનારને આ લાભ વિશેષ પ્રમાણમાં મળે છે અને તેનું જીવન, વિશેષ ઉન્નત તથા સુખી થાય છે. સૂર્ય એજ આપણું મનુષ્યનું નહિ પણ પ્રાણીમાત્રનું અને વનસ્પતિ તથા ખનીજ વગેરે સર્વનું

જીવન છે, જેથી તેમાં રહેના અથવા તેમાંથી વર્તતા આ જીવન તત્ત્વનો આપણે કેવી રીતે અધિક લાભ લેવો તે બાબત જીજ્ઞાસુએ ખાસ જાણવા જેવી છે, જેનું વિસ્તારથી વર્ણન વળી અન્ય કોઈ પ્રસંગે થશે પશુપક્ષીઓ, પક્ષો અથવા વનસ્પતિ સૃષ્ટિ કુદરતી રીતે જીવન ગાળીને આ લાભ તેમના અધિકાર પ્રમાણે મનુષ્ય કરતા આજે વિશેષ લેતા જોવામા આવે છે

વિવિધ પ્રકારની શોધો જેમને કરવી છે તેમને માટે આ સમય ઘણો ઉત્તમ છે કારણકે તે વખતે ચિત્ત, ડોળાએલું પાણી જેમ સ્વચ્છ થાય છે તેમ સવારમા નિર્મળ અને સ્વચ્છ હોય છે અને તેમા સવારના પ્રહરમા રહેતા વાતાવરણથી વૃદ્ધિ થાય છે આ પ્રસંગે વિચારની સ્થિરતા બહુ સારીરીતે થઇ શકે છે તેમજ ચિત્તની સ્થિરતા પણ સુલભપણે સાધી શકાય છે, જેથી જપ, તપ, પૂજા, પ્રાર્થના, ધ્યાન સ્મરણાદિ કરનારને માટે પણ આ સમય સર્વોત્તમ છે આ સમયમા પ્રકૃતિમા એવી શાંતિ હોય છે કે આ ક્રિયાઓ સવારમા વહેલા બહુ ઉત્તમ પ્રકારે સાધી શકાય છે અને ઝટ આગળ વધી શકાય છે પછી જેમ જેમ સમય જાય છે તેમ તેમ વાતાવરણમા ક્ષોભ પ્રકટે છે અને તળાવના પાણીમા પથ્થર નાખવાથી જેમ તેમા મોજા ઉપજીને ક્ષોભ પ્રકટે છે તેમ ચિત્તમા પણ સ્વાભાવિક રીતેજ અસ્થિરતા, અશાંતિ, ક્ષોભ વગેરે પ્રકટે છે, કેમકે કુદરતની સાથે આપણા શરીરનો ઘણો નિકટનો સબંધ છે જે મનુષ્યો સૂર્યોદય પૂર્વે ઉઠતા નથી તે અત્ર જણાવ્યા તેવા અનેક પ્રકારના લાભોથી વંચિત રહે છે અને તેમનુ જીવન સામાન્ય જ વીતે છે જેમણે પોતાના જીવનને ઉન્નત કરવુ હોય, જેમણે ઉત્તમ આરોગ્ય, આયુષ્યનો અનુભવ કરવો હોય, જેમણે દરિદ્રાવસ્થાનો જય કરવો હોય, જેમણે એક મનુષ્ય તરીકેનું જીવન કેવુ હોય છે તેનો અનુભવ કરવો હોય તેમણે પ્રાતઃકાળે વહેલા ઉઠવાની અનિવાર્ય અગત્ય છે જે સવારમા વહેલા નથી ઉઠતા તેમનું જીવન દરિદ્રી જેવુ હોય છે અને તે પ્રારબ્ધને વશ રહેતા પરતંત્રમા જીવન પૂરૂં કરે છે વહેલા ઉઠવાના શારીર, માનસ, આધ્યાત્મ વગેરે ઘણા ઘણા લાભો છે જેનું સર્વનુ વિસ્તારથી વર્ણન ન કરતા ટુંકામાજ તે લાભોનું દિગ્દર્શન અત્ર કરાવ્યુ છે

આ ઠેકાણે એક વિશેષ અગત્યની બાબત પણ જણાવવાની જરૂર છે, તે એ કે સવારમા સૂર્યોદય પૂર્વે ઉઠીને જપ, તપ, ધ્યાન, કે યોગાભ્યાસ કરનારને વિશેષ લાભ મળે છે આ સમયમા આ પૃથ્વી ઉપર હિમાલય, આબુ, ગંગા નર્મદા કિનારે કે બીજા સ્થળમા રહેતા યોગીઓ, સિદ્ધો, મુનિઓ, કે સાધન ભજનમા આગળ વધેના મહાત્માઓ સૂર્યોદયપૂર્વે પ્રાણાયામ જપ, ધારણા, ધ્યાન કે યોગા-

અભ્યાસ વગેરે નિત્ય નિયમિત કરે છે. આ પુરુષોનાં આ સાધન ભજનનાં આંદોલનો વાતાવરણમાં પ્રસરે છે અને તે વખતે જે જે આ પ્રકારની ક્રિયાઓ કરતા હોય છે તેમના સંબંધમાં આવે છે અને તેમને પ્રોત્સાહન તથા બળ આપે છે અને તેમની તે ક્રિયાઓ ઉત્તમ પ્રકારે સધાય છે તથા તે સત્વર આ માર્ગમાં આગળ વધે છે અને ઉચ્ચ ભૂમિકામાં ચડે છે.

અમેરિકા, કે યુરોપમાં કે મુંબઇમાં કે કલકત્તામાં કોઇ ઠેકાણે ગોઠવેલા રેડિયામાંથી જે પ્રકારનું ભાષણ કે સંગીત તે સ્થળે કરવામાં આવે છે તેનાં આંદોલનો હવામાં પ્રસરીને જે જે ઠેકાણે બીજા રેડિયા ગોઠવેલા હોય છે ત્યાં જઇ પહોંચે છે અને તે ભાષણ કે તે સંગીતને ત્યા પ્રકટ કરે છે; તેજ પ્રમાણે મનુષ્યનું મગજ એ રેડિયા જેવું છે. આ મગજરૂપી રેડિયામાં ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે જે જે મહાત્માઓ અથવા યોગીમુનિઓ અથવા યોગાભ્યાસીઓ કે સાધન ભજનમાં આગળ વધેલા ઉત્તમ સાધકો જે જે ક્રિયા આ સમયમાં કરે છે, તેનાં સૂક્ષ્મ આંદોલનો આપણે કે જે સૂર્યોદયપૂર્વે સવારમાં વહેલાં આ પ્રકારની ક્રિયાઓ કે સાધન ભજન કરતા હોઇએ છીએ તેમના મગજ સાથે પ્રકૃતિના સૂક્ષ્મ નિયમાનુસાર અથડાય છે અને આપણને તેનો અધિક લાભ મળે છે.

ભક્ત શિરોમણિ નરસિંહ મહેતા પણ કહે છે કે, "રાત રહે પાછલી જ્યારે ખટ ઘડી, સાધુ પુરુષને ન સુઈ રહેવું." અર્થાત્ સૂર્યોદય-પૂર્વે બે ત્રણ કલાકપૂર્વે પરમાર્થસાધકે તો જરૂર ઉઠવું જોઇએ. પૂર્વના આ દેશના ઋષિમુનિઓ ઘણો લાંબો કાળ જીવતા હતા તેનું કારણ એ પણ એક હતું, કે તે સર્વ નિત્ય સવારમાં વહેલા ઉઠવાના અભ્યાસવાળા હતા.

ઘણા મનુષ્યો એવી શંકા કરે છે કે આઠ દશ કલાક મનુષ્યે ઉંઘવું જોઇએ, પણ આ તેમની ભૂલ છે. ચાર છ કલાકથી મનુષ્યને વધારે ઉંઘવાની જરૂર નથી, અને તેમને તેટલી નિદ્રાથી પુરતી વિશ્રાંતિ મળી રહે છે. કુદરતી રીતે જીવન ગાળનારને અર્થાત્ વહેલા સુઈ વહેલા ઉઠનારને, નિયમિત કામકાજ કરનારને તથા નિયમિત સમયે જમનારને વધારે ઉંઘની જરૂર રહેતી નથી. જે લોકો આ પ્રમાણે કુદરતી જીવન નહિ ગાળતાં અસ્વાભાવિક જીવન ગાળે છે તેઓ મનુષ્ય જેવા ઉત્તમોત્તમ જીવનને વ્યર્થજ ગાળે છે, એમ સમજવું. મનુષ્ય જીવન કેટલું કિંમતી છે તેની આજે મનુષ્યોને કલ્પના કે ભાન નથી અને તેથીજ તે પશુ જેવું કે સાધારણ પ્રકારનું જીવન ગાળે છે અને કોઇ પ્રકારનું વિશેષત્વ પ્રાપ્ત ન કરતાં આ મનુષ્ય જન્મરૂપી અમૂલ્ય હીરાને ખોઇ નાખે છે અને જન્મોજન્મ નિકૃષ્ટ યોનિમાં અથવા નિકૃષ્ટ દશામાં ભ્રમણ કરે છે, નાના પ્રકારનાં દુઃખોને ભોગવે છે અને

ઉંચા પ્રકારનાં મનુષ્યજન્મથી મળતાં સુખોથી તથા ઉંચી સ્થિતિથી વંચિત રહે છે.

હવે વહેલા ઉઠવામાં કયા પ્રતિબંધો છે, તે અત્ર સ્વરૂપમાં જણાવીએ છીએ. જે રાત્રે વહેલા સુતા નથી, તે વહેલા ઉઠી શકતા નથી. તેથી વહેલા ઉઠવું હોય તેમણે વહેલા સુઇ જવુંજ જોઇએ. રાત્રે નવથી એક વાગ્યા સુધીમાં જે નિદ્રા આવે છે તેથી શરીર તથા મગજને સંપૂર્ણ પોષણ તથા વિશ્રાંતિ મળે છે એમ શારીર શાસ્ત્રીઓ અથવા શરીરસંબંધીનો અભ્યાસ કરનાર વિદ્વાનો કહે છે. જેથી આ વખત નકામો ન જવા દઈ રાત્રીના પ્રથમ ભાગની મનુષ્યોએ ઉંઘ લઈ લેવી જોઇએ. પછી ત્રણ ચાર વાગે માણુસ ઉઠે છે તો પણ તેને ઉજાગરો થતો નથી તથા આરોગ્યની હાનિ થતી નથી. બીજું રાત્રે આહાર ઓછો લેવો જોઇએ. ભારે ખોરાક રાત્રે લેવાથી વહેલા ઉઠી શકાતું નથી. સવારમાં જરૂર જણાય તો દૂધ વગેરે વહેલાં પી લેવું, પણ રાત્રે તો ઓછુંજ જમતું જોઇએ, તોજ માણુસ વહેલો ઉઠી શકે છે.

સવારમાં સૂર્યોદયપૂર્વે ઉઠીને જે મનુષ્યો બીજું કંઈ ન બને તો પૂર્વ દિશા તરફ રહીને દીર્ઘ શ્વાસપ્રશ્વાસ લેવા મૂકવાની ક્રિયા કરે છે, તો પણ તેમના ઘણા રોગ મટે છે તથા ઉત્તમ આરોગ્ય પ્રાપ્ત થાય છે.

દરેક મનુષ્યે સવારમાં વહેલાં ઉઠીને છેક બાળકો વિના ઘરનાં તમામ મનુષ્યોને ઉઠાડી દેવાં જોઇએ. જે ઘરમાં આ પ્રમાણે મનુષ્યો વહેલાં ઉઠે છે અને જે સવારમાં પરમેશ્વરની સ્તુતિનાં પદો ગાય છે તે ઘર આ લોકમાં સ્વર્ગસદન જેવુંજ લાગે છે, એ જે ઘરમાં આવો રિવાજ હોય તે ઘરને જોવાથી ખાત્રી થશે. તેમાં પણ જેમને પારમાર્થિક સાધનો સાધવાં છે, અર્થાત્ જેમને જપ, તપ, ધ્યાન યોગાભ્યાસ વગેરે કરવાં છે તેમણે તો ખાસ આગ્રહથી સવારમાં વહેલાં ઉઠી જવુંજ જોઇએ.

પ્રજાનો મોટો ભાગ આજે જે પ્રકારનું જીવન ગાળે છે તે મનુષ્યજીવન નથી પણ પશુજીવન છે. મનુષ્ય તરીકે જે સુખ મળવું જોઇએ તે હાલની પ્રજાને મળતું નથી, કારણકે તે એક મનુષ્ય તરીકેનું જીવન ગાળતી નથી. જેમણે મનુષ્યજીવનનું યથાર્થ સુખ અનુભવવું હોય તેમણે આગ્રહથી સૂર્યોદયપૂર્વે ઉઠવું જોઇએ. સવારમાં વહેલાં ઉઠીને દાતણ, શૌચ તથા સ્નાનથી પરવારીને સંધ્યા, જપ, પ્રાણાયામ, ધારણા ધ્યાન વગેરે ક્રિયાઓ કરવી એ તો સર્વોત્તમજ છે, છતાં જેમને તેવી ક્રિયાઓ ન કરવી હોય તે સવારમાં વહેલાં ઉઠીને દાતણ, શૌચ સ્નાનથી પરવારીને ખુલ્લી હવામાં બહાર ફરી આવશે તો તેમના આરોગ્ય આયુષમાં ઘણી વૃદ્ધિ થશે. જેમને કંઈ લખવાનું હોય તેમણે સવારમાં વહેલાં ઉઠીને લખવું, જેમને ગાવાનો અભ્યાસ કરવો હોય તેમણે પણ

સવારમાં વહેલાંજ તે અભ્યાસ કરવો. વિદ્યાર્થીઓને માટે તો અભ્યાસને આ સમય ઉત્તમ છે. ઘણા વિદ્યાર્થીઓ આજે મોડી રાત્રી સુધી વાંચે છે અને પછી સૂઈ જાય છે અને સવારે આઠ દશ વાગે ઉઠે છે, તેમન આરોગ્ય આયુષની આ પ્રમાણે કરવાથી જરૂર હાનિ થાય છે. વિદ્યાર્થીએ રાત્રે આઠથી દશ સુધીમાં સૂઇ જવું જોઇએ અને પછી ત્રણ ચાર વાગે વહેલા ઉઠીને વાંચવું જોઇએ. આ પ્રમાણે કરવાથી તેમનું આરોગ્ય આયુષ બગડતું નથી તથા સ્મરણશક્તિ વધે છે અને ઓછા પરિશ્રમે જે યાદ રાખવાનું હોય છે તે યાદ રહી જાય છે. પોતાનાં બાળકોને માબાપે આ પ્રમાણે વહેલા સૂઇને વહેલાં ઉઠવાની ટેવ પાડવી જોઇએ તથા તે સવારે વહેલાં ઉઠીને વાંચે એવી ટેવ તેમને પડે એવો આગ્રહ રાખવો જોઇએ.

જેમ ઘણા મનુષ્યોને પુષ્કળ આમલી, મરચાં વગેરેવાળી રસોઇ ખાવાની ટેવ પડી ગઈ હોય છે તેમને સાદો પણ પૌષ્ટિક અને આરોગ્યપ્રદ ખોરાક રુચતો નથી, પણ આગ્રહથી થોડા દિવસ જો તેઓ બહુ ખારા ખાટા તીખા વગેરે પદાર્થો ખાવા છોડી દઇને સાદો આહાર લે છે તો તેમને સમજાયા વિના નથી રહેતું કે આજ ખોરાકમાં ખરો સ્વાદ છે તથા તેજ આરોગ્યપ્રદ છે.

તેજ પ્રમાણે જેમને સૂર્યોદયપૂર્વે ઉઠવાની ટેવ નથી તેવા મનુષ્યોને સૂર્યોદયપૂર્વે ઉઠવું કઠિન જણાશે. પણ અમે આવા મનુષ્યોને આગ્રહથી થોડા દિવસ સૂર્યોદયપૂર્વે ઉઠવાનો અભ્યાસ પાડવાને માટે વિનતિ કરીએ છીએ અને એકાદ મહિનો તેવો આગ્રહ રાખ્યા પછી અમે આ લેખમાં લખ્યું છે તે પ્રમાણે તેમને અપૂર્વ આનંદ તથા આરોગ્યનો અનુભવ થશેજ. અને આ પ્રમાણે કરનારે અમે લખીએ છીએ તેવો અનુભવ થાય છે કે નહિ તે અમને લખી જણાવવા કૃપા કરવી.

અમુક અમુક માસમાં સ્ત્રીઓ તથા પુરુષો પણ તારા-સ્નાનનો નિયમ લે છે. આ નિયમ અત્યંત સુંદર તથા બહુ સુખને આપનાર છે. અંગ્રેજી કેળવણીના પ્રભાવે ધર્મની ઉપેક્ષા થવાથી આવા આવા નિયમો નવીન પ્રજાના જીવનમાંથી તદન નીકળી ગયા છે, કારણ-કે તેવા નિયમોના કેવા મહાન લાભ છે તેની તેમને કલ્પના નથી. જેથી પ્રત્યેક મનુષ્યે બારે માસ તારા-સ્નાનનો નિયમ લેવો જોઇએ. જે દિવસે તારા-સ્નાન ન થાય તે દિવસે અન્ન ન લેતાં ફળાહાર કરવો જોઇએ કે એવી બીજી શિક્ષા પોતાની મેળે પોતાને માટે નક્કી કરવી જોઇએ કે જેથી આપણે જે નિયમ લીધો હોય તેનું આગ્રહથી પાલન થઇ શકે. કોઇ પણ નિયમનું આગ્રહથી પાલન કરવાથી તે નિયમના પાલનથી થતા લાભ ઉપરાંત બીજા ઘણા લાભ થાય છે જે સંબંધમાં ચર્ચા કરવાનો અત્ર પ્રસંગ નથી જેથી તે બાબતને આપણે અત્ર

ચર્ચતા નથી, પણ ઇશ્વિરેચ્છાથી અન્ય પ્રસંગે તે સંબંધમાં ચર્ચા કરીશું.

કેટલાંક વર્ષ ઉપર મારૂં શિયાળામાં કલકત્તે જવું થયું હતું. ત્યાં અહીંના કરતાં એક કલાક સૂર્યોદય વહેલો થાય છે. જેમને ત્યાં હું ઉતર્યો હતો તે મારા પરમ સ્નેહી આદર્શ ચરિત શ્રી રામનારાયણભાઇની સાથે, અમે સવારમાં વહેલા ઉઠીને સ્નાન સંધ્યાથી પરવારીને ખુલ્લા મેદાનમાં ફરવા જતા હતા. તે વખતે ત્યા વરસતા ધુમસને લીધે એક બીજાનું મોં જણાય નહિ એવું સૂર્યનો ઉદય થાય ત્યાંસુધી રહેતું. ટાઢ પણ સારી પડતી હતી; તે વખતે ત્યા સેંકડો અંગ્રેજ સ્રીપુરુષો ખુલ્લાં મેદાનોમાં હરતાં ફરતાં જણાતાં. તેમાંથી કેટલાંક તો દોડવાની કસરત કરતાં હતાં, કેટલાંક વેગથી ચાલતા હતાં, કેટલાંક ફૂટબોલ કે ગોલ્ફ રમતા હતાં, કેટલાંક ઘોડે બેસીને વેગથી ફરતાં હતાં, આ પ્રમાણે તમામ શિયાળાની કડકડતી ઠંડીમાં આનંદથી કંઇ ને કંઈ વ્યાયામ કરતાં હતાં. આમા સો અંગ્રેજ સ્રીપુરુષોની સંખ્યામાં પાંચનીજ સંખ્યા હિંદુઓની જોવામાં આવતી હતી. આ વખતે આપણા લોકો ઘરમાં મોઢે માથે ઓઢીને ઉંઘ્યા કરે છે, એ તેમનું દારિદ્રય અથવા પ્રમાદ નથી તો બીજું શું છે ?

જો મારૂં આ લખાણ વાચકને યોગ્ય અને હિતકર જણાતું હોય તો તેમણે આગ્રહથી સવારમાં સૂર્યોદયપૂર્વે ઉઠવાનો અભ્યાસ રાખવો જોઇએ, તથા તેના લાભ બીજા બંધુઓને સમજાવીને તે પણ રોજ તે પ્રમાણે સૂર્યોદયપૂર્વે ઉઠી જાય તેમ કરવું જોઇએ. આ પ્રમાણે આપણો આખો દેશ જો સૂર્યોદયપૂર્વે ઉઠીને પ્રાપ્ત કર્તવ્યમાં જોડાતો થાય તો આપણા દેશની પરિસ્થિતિમાં પરિવર્તન થયા વિના નજ રહે.

શ્રીમાન નૃસિંહાચાર્યજી કહે કેઃ—

"સૂર્યોદયપૂર્વે ઉઠવાથી આરોગ્ય વધે છે અને સૂર્યોદય પછીથી ઉઠવાથી આરોગ્ય અને આયુષ્ય બંનેનો ક્ષય થાય છે."

"તારા સ્નાન કરનારને મોટી યાત્રાનું ફળ મળે છે તથા ઘરમાં લક્ષ્મીનો વાસો થાય છે અને આયુષ્ય આરોગ્યની વૃદ્ધિ થાય છે."

("આત્મોદ્ધાર" માસિકના એક અંકમાંથી



२–अखंड यौवन अने दीर्घ आयुष

(डॉ. रामचंद्र लक्ष्मणराव मोरे–वडोदरा.*)

१. सुखमय "केम जीववुं" अने "केम मरवुं" ए सर्वोपरी कळा छे. भक्तो, योगीओ, ज्ञानिओ अने महात्माओ सिवाय आ वातनी खरी अने पूरी खबर कोइने होती नथी. आयुर्वेदमां मानवजीवननी आयुष्य मर्यादा १०० सो वर्षनी जणावेली छे अने ते यथार्थ छे. मनुष्य कुदरतना ब्राह्मी नियमानुसार जीवे तो १०० वर्ष जीवे एमां कंइजि संदेह नथी. आंतर अने बाह्य किंवा तनना अने मनना नियमोनुं उल्लंघन करवाथी ज आयुष्यनो क्षय थाय छे. अंग्रेजीमां एक कहेवत छे के, "पवित्रतामां ज प्रभुता रहेली छे." माटे आपणे तननी अने मननी शुद्धि उपर खास लक्ष आपवुं जोइए. पारसी धर्मनो सार "विचार, वाणी अने वर्तननी पवित्रता" एज छे. अंतरमां पवित्र विचार अने बाह्यमां सात्त्विक आहारविहारथी मनुष्य सुदृढ, नीरोगी अने दीर्घायुषी थाय छे. आ नियमनोनुं आपणे आपणी दिनचर्यामां केवी रीते पालन करवुं तेनुं सविस्तर विवेचन करीशुं.

२. प्रातःकालमां आपणे वहेलां उठवुं जोइए. ब्राह्ममुहूर्तमां जाग्रत थवाथी अंतरमां ब्राह्मीबलनो संचार थाय छे. उठताज उषःपान–शेरेक ठंडुं जल त्रांबाना कळशमां राखेलुं पीवुं जोइए. उषःपान करीने फरी पथारीमां चता सुइने घुंटण उभा राखीने बेउ हाथेथी पेटना नाना मोटा नळ, होजरी, मुत्राशय इत्यादि तमामनुं मर्दन करवुं जोइए. आ प्रयोगथी रात्रिनो मळ जलदीथी विसर्जन थाय छे. आथी बीजा अवयवोने स्फुर्ति मळी पोतपोतानां कार्यो करवानी बहु अनुकूलता थाय छे. उषःपान पछी 'दंतशुद्धि,' 'जीह्वाशुद्धि' अने 'कंठशुद्धि' करवी जोइए. दातण बोरसली, वड के बावळनुं विशेष गुणकारक छे. दांतनी बहुज संभाळ राखवी जोइए. 'पायोरीया' जेवां दर्द दांतनी बाबतमां बेदरकार रहेवाथी थाय छे. जठरमां जे अन्न जाय छे ते दांतद्वारा बराबर चवाइने जाय तोज गुणकारक थाय छे, नहि तो अनाज विषमय थई जाय छे. मुखमां जे बत्रीस दांत छे ते किल्लाना संरक्षक सिपाइओ जेवा छे अने जीभ केप्टन छे, एम समजवुं जोइए. दांतनी महत्ता विषे शास्त्रो लखायां

---

*(डॉ. रामचंद्र लक्ष्मण मोरे–एमनी भाषा मराठी होवाथी तेओ शुद्ध गुजराती न लखी शके तेथी तेमना विचारो भाई के. अं. दफ्तर–एम. ए. एल. एल. बी. गुजरातीमां लखे छे.)

વગેરે પ્રશ્નો આહારમીમાંસા કરતી વખતે વર્ણવીશું. આહારનો પ્રશ્ન અતિ મહત્ત્વનો છે એટલું સૂચન અહીં પૂરતું છે. ચર્વણ ઉપર ખૂબ ધ્યાન આપવું જોઇએ. જમતાં નિદાન અર્ધો કલાક તો ચાવવુંજ જોઇએ. એથી ઓછા વખતમાં જમી લેનાર 'પાપ' કરે છે અને જહર બગાડે છે. સારી તંદુરસ્તીવાળાએ જમતાં બિલકુલ પાણી પીવું નહિ. ફળનો રસ, છાશ, ઓસામણ ઇત્યાદિ પ્રવાહી લેવા બાધ નથી. મધ્યમ તંદુરસ્તીવાળાએ મધ્યમાં પાણી થોડું લેવું જોઇએ. જમી રહ્યા પછી ઓછામાં ઓછા અર્ધા પોણા કલાક પછી પાણી તરસ જેટલું પીવું જોઇએ. આહાર પછી ક્ષણિક વિશ્રાંતિનો પ્રશ્ન વિચારવા જેવો છે. ભોજન પછી 'શતપદી' એટલે ૧૦૦ ડગલાં ચાલવું જોઇએ અને પછી અર્ધો કલાક વામકુક્ષિ એટલે ડાબા પડખે સૂઇને વિશ્રાંતિ લેવી જોઇએ. આથી વિશેષ વખત દિવસે સૂઈ રહેવું નિષિદ્ધ છે. જાગ્રત થઇને દિવસનાં નિત્ય, નૈમિત્તિક કાર્યો કરવાં જોઇએ. દિવસભરમાં કોનો 'સંસર્ગ' રાખવો એ પ્રશ્ન અતિ ગંભીર છે. સંગની અસર અજબ થાય છે. તેથી કાં તો અસંગ રહેવું કે સત્સંગમાં રહેવું, એજ હિતાવહ છે. ધંધાને અંગે વ્યવહાર-ક્ષેત્રમાં સૌની સાથે આવવું પડે છે, પણ દિલની લગનીથી કોઇની પણ સાથે જોડાતાં વિવેક કરવો જોઇએ. સૌ એકજ સૂર્યનાં કિરણ છે, પણ સુરી અને આસુરી કિંવા સજાતીય અને વિજાતીય તત્ત્વો બ્રહ્માંડભરમાં ફેલાયેલાં છે; માટે હમેશાં વિજાતીય અને આસુરી જીવોથી દૂર રહેવું જોઇએ. સત્સંગથી માણસ મહાન થાય છે અને કુસંગથી માણસ અધોગતિને પામે છે એ વાત ઇતિહાસ, શાસ્ત્ર, પુરાણોથી સુપ્રસિદ્ધ છે, માટે પળે-પળ વિવેકપૂર્વક જગતમાં ભળવું જોઇએ. સાયંકાળ થતાં સાયંસંધ્યા કરવી જોઇએ. આથી દિવસભરના પાપનો ક્ષય થાય છે અને અંતરમાં પરમાત્મજ્યોતિ પ્રકટે છે, આથી રાત્રિ સુખશાંતિથી પસાર થાય છે. શયન કરતી વખતે પૂર્વાભિમસ્તક અને ડાબે પડખે સૂવું જોઇએ. રાત્રે નવ વાગે સૂવાની અને સવારમાં ૪॥-૫ વાગતાં ઉઠવાની સુટેવ પાડવી જોઇએ. કદી પણ ચત્તા સૂવું નહિ. માણસ સિવાય કોઇ પણ પશુપંખી ચત્તા સૂતા નથી. ચત્તા સૂવાથી રોગ સામે પ્રતિકાર કરવાનું અંદરનું બલ ઘટી જાય છે.

૩ આટલી સામાન્ય દિનચર્યાની મીમાંસા કરીને હવે સિદ્ધાંતને ઉદાહરણથી દૃઢ કરવા માટે હું મારા પોતાનાજ જીવનનો અનુભવ વ્યક્ત કરીશ. કેમકે ઉપદેશ કરતાં પ્રત્યક્ષ આત્મઅનુભવ લાખ દરજ્જે ચઢિયાતો છે. મેં મારૂં યૌવન કેમ ટકાવી રાખ્યું છે અને ૬૮ વર્ષની ઉમરે પહોંચવા છતાં હું સર્વ પ્રકારે સુદૃઢ અને નીરોગી શી રીતે રહી શક્યો છું તે વાત હવે જણાવીશ તો આત્મપ્રશંસા નહિ થશે એવી મારી ખાત્રી છે. મારૂં જીવન સમાજને આદર્શરૂપ થાય એ

હેતુથીજ વ્યક્તિની વાતનો નિર્દેશ કરવાનું મેં અત્ર ઉચિત ધાર્યું છે.

૪ મારા જીવનની મુખ્ય મુખ્ય વાતો નીચે પ્રમાણે છેઃ—

(૧) મને સારું અને સુદૃઢ શરીર વારસામાં મળેલું છે. મારા પિતાજી બહુ નીરોગી, સુદૃઢ, સર્વદા આનંદી સ્વભાવવાળા અને દીર્ઘાયુષી ભવ્ય પુરુષ હતા. જન્મદાતા માતાપિતાના શરીરની અદ્ભુત અસર બાલક ઉપર થાય છે, એ વાત આ ઉપરથી સહજ લક્ષમાં આવશે.

(૨) ઉપરની દિનચર્યામાં જણાવેલા નિયમોનું હું દૃઢતાપૂર્વક પાલન કરૂં છું. હું બ્રાહ્મમુહૂર્તમાં પ્રાતરુત્થાન, દંતશુદ્ધિ, તાલશુદ્ધિ, જીહ્વાશુદ્ધિ, કંઠશુદ્ધિ, મલશુદ્ધિ, સ્નાન, આહાર અને સંધ્યા ઉપર ખૂબ લક્ષ આપું છું. મલનો અવરોધ કદી પણ ન થાય એવા હું હરહંમેશ પ્રયોગ કરૂં છું. મારૂં જીવનજ એટલું નૈસર્ગિક થઇ ગયું છે કે યંત્રવત્ શરીરની શુદ્ધિ થયાજ કરે છે. આમ મૌલિક શુદ્ધિ અનુભવગમ્ય હોવાથી શરીર નીરોગી રહે એ સ્વભાવિક છે.

(૩) વળી હું બહુ મિતાહારી છું. હું કદી ચાહ, કૉફી જેવા માદક કે કેફી પીણાં લેતો નથી. ફક્ત ગૌમાતાનું પવિત્ર દૂધ પ્રત્યક્ષ દેખરેખ નીચે દોહરાવી એક પ્યાલો પ્રાતઃકાલમા સંધ્યાવંદન કરીને લઉં છું. તેજ પ્રમાણે મધ્યાહ્ન સંધ્યા કરીને એક પ્યાલો દૂધ લઉં છું. મારો ખોરાક અલ્પ અને સાત્વિક છે. હું તળેલા પદાર્થ કે અથાણા કદી લેતો નથી. માત્ર પાશેર ઘઉંના ફાડાની વિશેષ કરીને થુલી લઉં છું. સાંજે સૂર્યાસ્તપૂર્વે દૂધે વાળું કરૂં છું. આમ આખા દિવસમાં અર્ધો શેર જેટલુંજ અનાજ, પાશેર જેટલી પાલખભાજી (પાલખ, પોઈ, તાંદળજા વગેરે જેવી) અને પોણો શેર જેટલું દૂધ પોષણ માટે લઉં છું. 'આપણે જીવવા માટે જમીએ છીએ પરંતુ જમવા માટે જીવતા નથી' આ વાત સૂક્ષ્મ બુદ્ધિથી સમજવી જોઇએ.

(૪) હું રાત્રે ૯ વાગતાં શયન કરૂં છું અને પ્રાતઃકાલમાં ૪॥ વાગતાં જાગું છું. આમ શયન અને પ્રાતરુત્થાનમાં હું બહુજ નિયમિત છું.

(૫) વળી હું સ્નાન વિધિપૂર્વક કરૂં છું. સ્નાન પહેલાં અંજન-મર્દન કરૂં છું અને નિયમિત રીતે કસરત કરૂં છું. કસરતથી રોમ-રંધ્રમાંથી પરસેવો બહાર આવે છે અને શરીર શુદ્ધ થાય છે.

(૬) હું બાહ્યાંતર શુદ્ધિ ઉપર બહુજ લક્ષ આપું છું. સિદ્ધાંતમાં વેદાંતનો અદ્વૈત અનુભવ અને યોગનાં આસન, પ્રાણાયામ, ધારણા અને ધ્યાન, એજ મારી ઔષધની ગુટિકા છે. સિદ્ધાસન દૃઢ કરીને હું સર્વ પ્રકારની સિદ્ધિને અનુભવું છું.

(૭) પરમાત્માની પરમ કૃપાથી, સતત પુરુષાર્થ અને દૃઢ અભ્યાસથી નાડી અને હૃદય પર મારો સારો કાબૂ હોવાથી હું સ્વર્ગીય આનંદ અનુભવી શકું છું. મારા પ્રત્યક્ષ પરિચયમાં ...

વાત સારી રીતે જાણે છે. તાત્પર્ય એ છે કે જીવનમાં ભોગી નહિ બનતાં મનુષ્યે મુખ્યતઃ 'યોગી' બનવાનું લક્ષ રાખવું જોઇએ. ભોગોમાં હદ રાખવી જોઇએ–મિતાહારી થવું જોઇએ. ગૃહસ્થાશ્રમમાં રહીને પણ બ્રહ્મચર્યનું દૃઢ પાલન થઈ શકે છે. મારે બાલકો છે, છતાં હું યોગાનંદનો અનુભવ કરી શકું છું. ઋષિઓના નિયમાનુસાર ખપ વિના નિરર્થક વીર્ય કે ઓજસનો ક્ષય થતો મનુષ્યમાત્રે અટકાવવો જોઇએ. આવો ધાર્મિક સંસાર ભોગવનાર ભગવાન શ્રીકૃષ્ણ અને વિદેહી જનક યોગીજ છે–ઉર્ધ્વરેતા છે, એમાં કંઇજ સંદેહ નથી.

ઉપસંહારમાં એટલુંજ કે જ્ઞાન કેવળ વાચિક નહિ પણ અનુભવાત્મક હોવું જોઇએ. જેમ 'શુકદેવ' અસંખ્ય પ્રલોભન વચ્ચે અડગજ રહ્યા તેમ આપણે 'સત્' ને માનવું અને તેનો અડગ રહીને અનુભવ કરવો એટલે જીવનસિદ્ધિ અનુભવાશે. આમ આત્મઅનુભવ વિના–જ્ઞાનાનુસાર અનુભવ વગર મુક્તિ કે શાંતિ સંભવિત નથી. બીજો કોઈ માર્ગ નથી. ("આત્મોદ્ધાર" માસિકના એક અંકમાંથી)

૩–आरोग्यता साचववा माटे पाळवाना नियम

૧ દરરોજ શરીર ચોળીને ન્હાવું અને જમતાં પહેલાં હાથ નખ વગેરે સારી રીતે ધોઇ સાફ કરવાં.

૨ કપડાં સ્વચ્છ પહેરવાં.

૩ જમ્યા પછી ખૂબ કોગળા કરી મોં સાફ કરવું અને દરરોજ સવારે અને સાંજે દાતણ કે બ્રશ વડે દાંત સાફ કરવા.

૪ દરરોજ ખુલ્લી હવામાં ફરવું, રમવું, અગર કસરત કરવી.

૫ ખોરાક બરાબર ચાવીને ખાવો. બને તેટલાં તાજાં શાકભાજી અને ફળ ખાવાં.

૬ દરરોજ સાંજે બારીબારણાં ખુલ્લાં રાખી સાત આઠ કલાક ઉંઘવું. શ્વાસોશ્વાસ નાક વડે લેવો.

૭ દરરોજ સવારે નિયમિત વખતે જાજરૂ જવું.

૮ તાજું દૂધ જમતી વખતે લેવું. જમતી વખતે પાણી પીવાને બદલે બનતા સુધી જમ્યા પછી થોડી વારે પીવું.

૯ બેઠેલા કે ઉભા હો ત્યારે શરીર ટટાર રાખવું.

૧૦ ગમે ત્યાં થૂંકવું નહિ.

૧૧ ગજવામાં સ્વચ્છ રૂમાલ રાખવો અને ઉધરસ કે છીંક ખાતા અને નાક નસીકવામા તેનો ઉપયોગ કરવો.

("પુસ્તકાલય" માસિકના એક અંકમાંથી)

४—तप एटले सूर्यस्नान

(લેખક: ડો. લતીફ, એમ. એ. એમ. ટી., એમ પી. સી., પી.એચ. ડી.)

તપ, સ્વાધ્યાય અને ઇશ્વર-પ્રણિધાન એ ક્રિયાયોગ છે.

—ભગવાન પતંજલિ

તપના ઘણા અર્થો થાય છે, પણ એનો સત્ય, ફલપ્રદ અને પ્રત્યક્ષ અર્થ તો માનવી છેક ભૂલી ગયો છે. પ્રાતઃકાળે બે ઘડી ઉગતા સૂર્ય સામે બેગી ઋગ્વેદના ગાયત્રી આદિ સૂર્ય-મહિમાના મંત્રો ગાવા તે સાચું તપ છે.

ઉગતાં સૂર્ય-કિરણો બળ, પ્રાણ અને બુદ્ધિવર્ધક છે, એ મગજ-શક્તિ ખીલવે છે, એટલુંજ નહિ, પણ માથાનો ઘેરાવો પણ વધારે છે, મસ્તિષ્ક શાસ્ત્રમા વર્ણવેલી મનની શક્તિઓ ખીલવી વૃદ્ધિંગત કરે છે, એનો મને જાતિ અનુભવ છે.

પુરા ત્રણ પહોર લગી મહિનાઓ સુધી સૂર્યસ્નાન કર્યા પછી નિર્ણય કરેલ છે કે સૂર્યસ્નાન એ ખરે મહાન તપ છે અને એ તપ-થી સત્વર સિદ્ધિ પ્રાપ્ત થાય છે.

વેદો વિજ્ઞાનના ગ્રંથો છે. વેદમંત્રો સૂર્ય-વિજ્ઞાનની સંક્ષિપ્ત સંજ્ઞાઓ છે. વર્તમાનકાળના વિજ્ઞાન-વિશારદો હજી વેદોના સત્ય જ્ઞાનથી અજાણ છે; જગત એ જાણશે, ત્યારે વેદોનાં મૂલ્ય કરોડો ઘણાં વધી જશે, વેદો ત્યારે ધાર્મિક જ્ઞાનના ગ્રંથો ઉપરાંત વિજ્ઞાનના ભંડાર ગણાશે.

ઋગ્વેદમાં સૂર્ય-વિજ્ઞાનનો મહિમા ગવાયો છે, તેના અલ્પાંશે પણ નૈસર્ગિક ચિકિત્સાના પ્રમાણભૂત ગ્રંથોમા ગવાયો નથી. ઋગ્વેદ પાસે તો આધુનિક વિજ્ઞાન બાલખેલ સમાન છે અને ઋગ્વેદે સૂર્ય-મહિમા એટલો શા માટે ગાયો છે? તપથી સર્વ સિદ્ધિ પ્રાપ્ત થાય છે.

સૂર્યોપાસના, એ જગતની આદિ પૂજા છે. સત્ય, ત્રેતા અને દ્વાપર યુગથી તે આજ લગી એક કે બીજી રીતે સૂર્યોપાસના થતી આવી છે. જગતના બધા મહાન ધર્મોની સ્થાપના પહેલા પૃથ્વી પર સર્વત્ર સૂર્યપૂજા થતી હતી. ઋગ્વેદના સમયથી સૂર્યપૂજા નિયમિત અને વ્યવસ્થિત થતી હોવાના ઋગ્વેદના સંખ્યાબધ મંત્રો સાક્ષી પૂરે છે. જાણે ઋગ્વેદ સૂર્યોપાસનાનો ગ્રંથ ન હોય!

ઋગ્વેદ, સામવેદ અને યજુર્વેદનો મોટો ભાગ સૂર્યોપાસના વિગેના મંત્રોથી ભરેલો છે. કૃતિકા નક્ષત્ર કે કાર્તિક માસના સૂર્યને કાર્તિકેય, મઘા નક્ષત્ર કે માઘ માસના સૂર્યને મેઘવન્, પુષ્ય નક્ષત્ર કે પોષ માસના સૂર્યને પુષ્યન્, એમ બારે માસના સૂર્યને જુદા જુદા

નામોથી વેદના પ્રણેતા સંબોધતા; વેદના એ દેવો કાર્તિકેય, મઘવન્ અને પુષ્યન જુદી જુદી શક્તિના દાતા મનાતા; દિવસના ત્રણ ભાગ પ્રાતઃકાળ, મધ્યાહ્નકાળ અને સંધ્યાકાળ, ત્રિકાળની ત્રિપુટી બ્રહ્મા, વિષ્ણુ અને મહેશ ક્રમશઃ કહેવાતી; ઉગતા અને આથમતા સૂર્યબિમ્બની ઉપાસના અશ્વિનીકુમારો તરીકે થતી, મધ્યાહ્નનો સૂર્ય યમ ગણાતો, એમ વિવિધ રૂપકો અને ભિન્ન ભિન્ન નામોદ્વારા સૂર્યોપાસના થતી.

આર્યો પહેલવહેલા આર્યાવર્ત્તમાં આવ્યા ત્યારે અનાર્યો ઘરબારમાં રહેતા. પવન, પાણી અને પ્રકાશથી પોતાની રક્ષા કરતા. તેમને તેઓ રાક્ષસ કહેતા. નિઃસર્ગના પંચ મહાભૂતોમાંથી બળ, બુદ્ધિ પ્રાપ્ત કરવાથી વંચિત બનેલાં અનાર્યો ખરેખર રાક્ષસ હતા, પણ આજે એ સૂર્યવંશી અને ચંદ્રવંશી આર્યોની શી સ્થિતિ છે? રાક્ષસોના સહવાસથી આપણે પણ રાક્ષસ બની ગયા નથી?

વર્તમાન કાળમાં યુરોપ અમેરિકા આદિ દેશોમાં સૂર્યસ્નાન, જળસ્નાન, વાયુસ્નાન આદિ વિષયો પર પ્રતિ વર્ષે નવા નવા ગ્રંથો લખાય છે, નિત્ય નવી નવી શોધો થાય છે, ફરી માનવ જાતિનો નિઃસર્ગ સાથે સંબંધ બંધાય છે, ફરી માનવીઓ રાક્ષસો મટી નિઃસર્ગના ઉપાસકો થાય છે.

બાવીસસો વર્ષ પહેલાં ભગવાન પતંજલિએ તપથી શારીરિક અને માનસિક દોષો દૂર થવાની અને અંતે પૂર્ણતા પ્રાપ્ત થવાની વાત કરી છે. વળી પ્રાણાયામથી સર્વ સિદ્ધિ તેમજ સમાધિપર્યંતની સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરવાના સૂત્રો કહ્યા છે. નૈસર્ગિક ઉપાસનાનો કદાચ એ છેલ્લામાં છેલ્લો પ્રમાણભૂત મંત્રદ્રષ્ટા હતો. સૂર્યસ્નાન અને પવન ભક્ષણથી મહાન શક્તિ સાથે સાંનિધ્ય સાધવાની કિંવા યોગ સાધવાની એણે આદર્શ યોજના ઘડી છે, પણ હમણાં યોગસૂત્રોનો સંપૂર્ણ મર્મ સમજી ન શકવાથી ગમે તે માનવી એના કથન પ્રમાણે પૂર્ણતા પ્રાપ્ત કરી શકતો નથી, તથાપિ એની પદ્ધતિ સાચી છે. એ નિઃશંક અને નિર્વિવાદ છે.

લાખો વર્ષ પહેલાં પૂર્ણતા પ્રાપ્ત કરવા માટે વેદોએ એ જ માર્ગ સૂચવ્યો છે, અને એ પાતંજલ યોગદર્શનથી વધારે સરળ અને સ્વાભાવિક છે. વેદોનાં વચનો વિજ્ઞાનની આકરી કસોટી પર કસવા છતાં નિત્ય સત્ય તરીકે સાબિત થાય તેમ છે; તેમ થશે, ત્યારે વેદોની આજે છે તેના કરતાં અનંતગણી વધારે કિંમત અંકાશે, ત્યારે વેદો માટે આજે છે તેના કરતાં અનેકગણો વધારે પૂજ્ય ભાવ ઉત્પન્ન થશે, ત્યારે વેદો માનવ જાતિને પૂર્ણતાને પંથે દોરી જવા સારૂ માર્ગદર્શક થશે અને એ દિવસ ઘણે દૂર નથી. નજીકના ભવિષ્યમાં જગતને વેદોક્ત સત્યની ઝાંખી થશે, ભૌતિકવાદનો વિકાસજ એ

કામ કરશે, ભૌતિકવાદના વિકાસની પરાકાષ્ટાજ એનો અંત આણશે અને એમાંથીજ વેદોક્ત આધ્યાત્મિક અદ્વૈતવાદનો જન્મ થશે.

પ્રાચીન અર્વાચીન ઘણાયે મહાત્મોઓને ઇશ્વર–દર્શન થયાં હતાં, પણ એમાંથી એકેય બીજા કોઇને કરાવી શક્યો નહિ. સિદ્ધાર્થ સ્વામી આનંદને, મુસા નબી હારૂનને, ઇશુ ખ્રિસ્ત સંત પિતરને, મહંમદ સાહેબ હઝરત અલીને કે રામકૃષ્ણ પરમહંસ વિવેકાનંદને ઇશ્વર–દર્શન કરાવી શક્યા નહિ. ઇશ્વરનો સાક્ષાત્કાર પોતાને કેમ થયો, તે બીજા કોઇને જણાવી શક્યા નહિ. એ સાક્ષાત્કાર માટે એમણે ઘણા ઘણા નિયમો, ઘણી ઘણી સાધનાઓ કરી, પણ એકેની સહાયથી એમના પાછળનો એકેય એમનો સમોવડીઓ થઈ શક્યો નહિ.

ઇશ્વરના સાક્ષાત્કાર માટે આટઆટલા માર્ગો અને માર્ગદર્શકો હોવા છતા શા કારણે એ દિશામાં કોઈ આગળ વધી શકતો નથી? એ પ્રશ્નનો ઉત્તર ત્રણે વેદો સ્પષ્ટપણે આપે છે, પણ વેદોની શૈલી ઉપદેશાત્મક નથી એમાં તો નિઃસર્ગના તત્ત્વોના વર્ણનો અને પ્રાર્થનાઓ છે. એમાં નૈસર્ગિક તત્ત્વોની રાસાયણિક સંક્ષિપ્ત સંજ્ઞાઓ ખીચોખીચ ભરી છે, પણ તે પ્રાર્થનાના રૂપમાં છે. આ જ્ઞાનપ્રકાશ તો કોઈ વિલક્ષણ દૃષ્ટિનો દૃષ્ટાજ જોઈ શકે, એ રહસ્યમર્મ કો ઋષિ મુનિજ જાણી શકે.

વેદો વિજ્ઞાનથી ભર્યા છે. પવન, પાણી અને પ્રકાશના સૂક્ષ્મમાં સૂક્ષ્મ વિજ્ઞાનના ભંડાર તો વેદો જ છે. વેદ એટલેજ વિજ્ઞાન, પણ એનો જાણનાર આજે ક્યા છે?

વેદોમા લખેલી પ્રાર્થનાઓ ઘરખૂણે ગવાતી નહિ, પણ સૂર્યોદય સમયે સરિતા સ્નાન કરી, એક પોતકી પહેરી ઉઘાડે અંગે ગાયત્રી ગવાતી; વેદમંત્રોનો ઉચે સાદે ઉચ્ચાર થતો, વેદોની ઋચાઓ ગવાતી. ઋષિઓ, સૂર્યના દૃષ્ટાઓ પૂર્વાભિમુખ બેસી વેદોક્ત સૂર્યની પ્રાર્થનાઓ ગાતા. સૂર્યના વર્ણનો વર્ણવતા, સૂર્યની શક્તિ, સૂર્યના તેજ, સૂર્યના ચૈતન્ય અને સૂર્યની ગતિના યશગીત ગાતા, લગભગ એક પ્રહર સુધી આમ સૂર્યસ્નાન કરતા, બપોરે પણ એવીજ રીતે મધ્યાહ્ન સંધ્યા–સૂર્યસ્નાન જળમાં બેસી કે ઉભા રહી કરતા, સૂર્યને અર્ધ્ય આપતા, અને સૂર્યાસ્ત પહેલાં અને પછી, એ સંધિ સમયમાં સાયન સંધ્યા કરતા.'

વેદોક્ત સૂર્યોપાસના, સૂર્યપૂજા કે સૂર્ય–સ્નાનની વિધિ સરળ અને સ્વાભાવિક છે, પણ એના ફળ મહાન છે. એજ ફળો અજાણે અને અનાયાસે બોધીવૃક્ષ નીચે બેસી બુદ્ધ ભગવાને ચાખ્યા, મુસા નબીએ, સિનાયના પહાડ પર, ઇસુખ્રિસ્તે મરેઓનીના પહાડ પર અને

મહંમદ સાહેબે જબલનુરના પહાડ પર અજાણે અને અનાયાસે સૂર્યસ્નાન કરી સૂર્યની પ્રચંડ શક્તિ મેળવી, તે દ્વારા સર્વ વ્યાપક સ્વરૂપનાં દર્શન કર્યાં હતાં. વેદોતી એ સાક્ષાત્કાર વિધિને અનાયાસે અને સહેજે એ અનુસર્યા હતા અને છેવટ સુધી એમને સાક્ષાત્કાર શી રીતે થયો, તેની ખબર પડી નહિ.

સ્વામી રામકૃષ્ણ પરમહંસ પણ મહિનાઓ સુધી લગભગ નગ્ન અવસ્થામાં ગંગા કિનારે ઉઘાડા આકાશ નીચે પડી રહ્યા હતા. એ સ્થિતિમાં એમને પણ પ્રકાશ સ્વરૂપનાં દર્શન થયાં હતાં. એ દશામાં એમને પણ ચોક્કસ સમય વીત્યો હતો અને એમ થયા વિના કોને સાક્ષાત્કાર થયો છે?

જરથુસ્ત્રની અગ્નિપૂજા–સૂર્યપૂજા જગતમાં જાણીતી છે. જગતના એ મહાન ધર્મમાં એ અનાદિ પૂજા હજી કેટલેક અંશે જળવાઈ રહી છે. એ અગ્નિપૂજક ઇરાનીઓ પોતાના પ્રાચીન ધર્મને હજી લગી વળગી રહ્યા છે. એમની પ્રકાશ પૂજાએ એમને હજી પ્રકાશિત રાખ્યા છે.

શહેનશાહ અકબર અને રાજા બીરબલ પ્રકાશપૂજક હતા. પ્રકાશપૂજાની પ્રેરણા એમણે પારસીઓના મોબેદો પાસેથી મેળવી હશે. રાજા બીરબલને આર્યધર્મ ગ્રંથોમાંથી પણ સૂર્યપૂજા સૂઝી હોય તો બનવાજોગ છે.

સૂર્યપૂજા એટલે સૂર્યને ઘરખૂણે નમસ્કાર કરવા કે મનમાં તેના પર પૂજ્ય ભાવ રાખવો તે નહિ; પણ સૂર્યની અનંત શક્તિમાંથી સૂર્ય–સ્નાનદ્વારા બળબુદ્ધિ મેળવવાં તે. એ કેમ મળે?

ગીતા તેમજ ઉપનિષદો કહે છે કે, "એનાં મૂળ ઉર્ધ્વ છે અને શાખાઓ નીચે છે." એ વૃક્ષનો હાલતો ચાલતો માનવી છે. એના માથાના વાળ ઉર્ધ્વ છે અને મગજમાંથી કરોડ રજ્જુ તથા તેની વિવિધ શાખાઓ આખા શરીરમાં નીચે ફેલાય છે. માથા પરના કાળા વાળ પવન પ્રકાશમાંથી પોષણ મેળવે છે—જાણે જમીનમાંથી ખાતરપાણી ચૂસતાં મૂળીઆં ન હોય! એ વાળ માનવીનાં મૂળ છે. આકાશમાંના પ્રકાશમાંથી પોષક તત્ત્વો ચૂસી તે મગજને પોષે છે અને ત્યાંથી જ્ઞાનતંતુઓને પણ પોષણ પહોંચાડે છે.

ખાતરપાણી પૂરતાં પ્રમાણમાં મળતાં હોય, છતાં પવન પ્રકાશ ન મળે, તો છોડ પરના ગુલાબમાં લાલી આવતી નથી, અને એ લાલિત્યહીન ગુલાબ સમી આપણી દશા નથી? પૂરતા પ્રમાણમાં પવન અને પ્રકાશ ન મળવાથી માનવ જાતિમાંથી ઓજસ્ અને તેજસ્ ઉડી ગયાં નથી? સત્ત્વહીન અને તામસિક આહાર કરવા છતાં વનવગડામાં વસતા ભીલ કોળીમાં કેટલી સ્ફૂર્તિ અને તાજગી

હોય છે ? એમની આંખોની ચંચળતા અને એમના અંગોની ચપળતા કયાંથી આવે છે ? ઘી, દૂધ અને બીજા પૌષ્ટિક પકવાનો એમને ખાવા મળતાં નથી, સૂકો રોટલો અને મરચાંની ચટણી પર એ જીવન નિર્વાહ કરે છે, તથાપિ એ કેટલા હષ્ટપુષ્ટ અને બુદ્ધિશાળી હોય છે, એ તો એમના નિકટના પરિચયમાં આવ્યો હોય, તેજ જાણી શકે, અને એ બધો પ્રતાપ સૂર્ય-પ્રકાશનો છે.

યુગાન્ડા અને કિસુમુના નગ્ન હબશીઓનો આત્મસંતોષ ભલભલા મહાત્માઓને ભૂલાવે તેવો હોય છે. એમની નિર્દોષ દિનચર્યા, એમના નિર્મળ જીવન, એમનાં ચમત્કારી વચનો નિસર્ગને ખોળે રમતા બાળકો સમા હોય છે. કામ, ક્રોધ, લોભ, મોહ, મદ, મત્સર, એ ષડ્રિપુનો એમની સંસ્કૃતિમાં કેટલો અભાવ છે ? એમની એ સરળ અને સરસ સંસ્કૃતિ પાછળ વિજ્ઞાન અને આત્મજ્ઞાન જરૂર ઉભાં છે, પણ આજે એ પોતે પણ એ વિષે કાંઈ જાણતાં નથી, ત્યારે અન્ય સુધરેલી કહેવાતી પ્રજાઓ તો કયાંથી જાણી શકે ?

પ્રાચીન કાળની એ સંસ્કૃત અને સંસ્કારી પ્રજા આજે તો જંગલી સંસ્કૃતહીન કહેવાય છે, પણ એમનાં સમાં નિષ્પાપ હૈયાં સંસ્કારી કહેવાતી પ્રજામાં કેટલા માણસોનાં છે ? કપટ અને પ્રપંચ, છળ અને દંભથી ભરેલા હૃદયના માનવી સંસ્કારી છે કે માનવ-પ્રેમ અને સેવાભાવથી ભરેલા માનવી સંસ્કારી છે ? એનો નિર્ણય તો નિષ્પક્ષપાતી તત્ત્વજ્ઞ જ કરી શકે. મોટી મોટી વિદ્યાપીઠો અને વિજ્ઞાનશાળાઓમાં શીખી શીખીને તો વિદ્યાર્થીઓ આજે એજ શીખે છે કે પોતાના દેશ બાંધવો કે વિદેશી પાડોશીઓને કેમ લૂંટવા, કેમ ચૂસવા, કેમ રહેંસવા ? બસ, એજ એમની કાર્યદક્ષતા અને વિદ્યા વિશારદતા !

એ સંસ્કૃતિ છે કે વિનાશચક્ર છે ? એ તો ભાવિ નક્કી કરશે, પણ એ સંસ્કૃતિ કરતાં જંગલી કહેવાતી જાતિની દશા ઇચ્છનીય અને આદરણીય છે. વેદકાળના આર્ય ઋષિ મહર્ષિઓ આજના અમેરિકનો અને યુરોપિયનોને જંગલી લાગે તો આશ્ચર્ય શું ? કેમકે એ પણ નૈસર્ગિક જીવન જીવતા હતા.

પ્રાચીન આર્યો સૂર્યસ્નાન તેમજ સૂર્યોપાસના જ્ઞાન અને સમજપૂર્વક કરતા, એમના અદ્વૈતવાદ હજી કોણ જાણે કેટલીયે સદીઓ પછી વિજ્ઞાનીઓ શોધી કાઢશે.

આજના વિજ્ઞાનની દૃષ્ટિએ એટલી વાત સિદ્ધ છે કે સૂર્યમંડળના બધા ગ્રહોની ઉત્પત્તિ પણ સૂર્યમાંથી ઉત્પન્ન થયેલ છે. માનવી, પથ્થર અને સૂર્ય વાસ્તવિક દૃષ્ટિએ જોતાં સર્વ એકજ તત્ત્વરૂપ છે, વળી એ સૌ એક અને અખંડ પણ છે, એમ પણ

આજના વિજ્ઞાનીઓએ પૂરવાર કરેલ છે. પૃથ્વી સૂર્યની આસપાસ ફરે છે, સૂર્યમાંથી પોષાય છે અને સૂર્યમાંજ વિકાસ પામે છે. સૂર્ય વિના પૃથ્વીની કલ્પના પણ અશક્ય છે. સૂર્યના આકર્ષણ વિના, સૂર્યના પ્રકાશ વિના પૃથ્વીનું અસ્તિત્વ શક્ય નથી. સૂર્ય છે, તો પૃથ્વી છે; સૂર્ય નથી, તો પૃથ્વી નથી.

એવી રીતે સૂર્યથી નવ કરોડ માઈલ દૂર હોવા છતાં પૃથ્વી સૂર્ય સાથે અદશ્ય અને અવ્યક્ત બંધનથી બાંધેલી છે અને અમાવાસ્યાની રાતે દેખાતા બધા તારાઓ પણ એકબીજાની સાથે સૂર્ય અને પૃથ્વીની પેઠે એજ અદશ્ય અને અવ્યક્ત બંધનથી બાંધેલ છે.

એ અદશ્ય અને અવ્યક્ત બંધન સર્વવ્યાપી આકાશ છે. દિવસે આકાશ-સ્વરૂપ અને રાતે અંધસ્વરૂપ લાગે છે પણ એ માન આંખો સ્પષ્ટપણે ગ્રહણ ન કરી શકે તેવો પ્રકાશ છે, એથી તે અદ અને અવ્યક્ત કહેવાય છે, એમાંથીજ અનંત બ્રહ્માંડો જન્મ્યા જન્મે છે, એમાંજ એ સર્વ વિકાસે છે, ફરી એમાંજ એ સર્વ લય થશે. એ કાળચક્રના વિરાટ સ્વરૂપનો ક્રમ આદિ અનાદિ અને પથ્થર તથા સૂર્યમાં દેખાતી ભિન્નતા એ ક્રમનેજ આભારી

સૂર્ય-પ્રકાશમાં સૂર્યની મહત્તા ગાવી, વાંચવી, વર્ણવવી કે વિચ રવી તે સૂર્યપૂજા. ઘરખૂણે અંધારી રાતે સૂર્યની પથ્થર કે માટી મૂર્તિ બનાવી ધૂપદીપ અગરબત્તી કે આરતી વડે સૂર્યપૂજા થતી ન તેમ કરવાથી કશો લાભ કે શ્રેય થતો નથી, તેવીજ રીતે પવન અ પાણીમાં સ્નાન કરવાથી પણ થોડેક અંશે સૂર્યપૂજા થાય છે, કેમ સૂર્યપ્રકાશના સૂક્ષ્મતર તત્ત્વો પવન અને પાણી ગ્રહણ કરી લે તેમાં સ્નાન કરવાથી માનવી-શરીર એ તત્ત્વો ચૂસી લે છે.

ઉપનિષદોની ભાષામાં સૂર્યના પ્રકાશના સૂક્ષ્મતર તત્ત્વોને પુરુ કહે છે. પવન અને પાણીમાં એ પુરુષનો વાસ હોય છે. ચંદ્ર અ સૂર્યમંડળના બીજા ગ્રહોમાં પણ એજ પુરુષ હોય છે. ચંદ્રની અ બીજા ગ્રહોની માનવીના મન પર જાણે અજાણે અસર થાય છે એ પુરુષ પ્રકાશના સૂક્ષ્મતર તત્ત્વને લીધે છે.

વિવિધ રંગના પ્રકાશમાં વિવિધ અસર હોય છે. વાદળી પ્રક શમાં શાંત તત્ત્વો હોય છે. શનિનો પ્રકાશ પણ વાદળી છે. તેના પ્ર ખહારના પ્રકાશથી સર્વત્ર શાંતિ અને વ્યવસ્થા પ્રસરે છે, તેમ વાદળી રંગની શીશીમાં પાણી ભરી તેને આખો દિવસ સૂર્ય પ્રકાશ રાખવાથી એ જળમાં શીતળ અને શામક તત્ત્વો જણાયા વિ રહેતાં નથી. નાના બાળકોને ઝાડા થયા હોય, ત્યારે ઉપરોક્ત રી તૈયાર કરેલ પાણી પીવાથી તે મટી જાય છે. ઉન્માદ અને ક્રોધા

શમાં એ પાણી પીવાથી લાભ થાય છે. યુરોપ અમેરિકામાં એ રંગ રસાયન શાસ્ત્રથી લગભગ બધા રોગો મટાડવાના પ્રમાણભૂત પ્રયોગો કર્યા પછી કેટલાયે ગ્રંથો લખાયા છે અને હજી લખાતા જાય છે.

પ્રકાશના રંગ પ્રમાણે માનવીના મગજ પર શાંત કે ઉગ્ર અસર થાય છે. મેઘ ધાણુના સાત રંગો અને તેની છાયા છે, તે પ્રમાણે સૂર્યમંડળના પણ આર્ય તત્ત્વજ્ઞાન પ્રમાણે ચૌદ લોક કે ગૃહો છે. મંગળ, બુદ્ધ, ગુરુ, શુક્ર, શનિ, યુરેનસ, નેપ્ચ્યુન, હર્ષચલ અને પ્લુટો, એ નવ ગૃહો અને દશમી આપણી પૃથ્વી, અને અગિયારમો સૂર્ય પણ સાથે ગણીયે, તો પણ હજી ત્રણ ગૃહોની શોધ કરવી બાકી રહે છે.

એ ગ્રહો પર સૂર્યનો પ્રકાશ પડે છે અને એમના રંગ પ્રમાણે તે પ્રકાશના પ્રતિબિંબરૂપે અથવા પ્રતિ પ્રકાશરૂપે તેઓ પૃથ્વી પર, માનવ જાતિ પર વધતા કે ઓછા પ્રમાણમાં ફેંકે છે. માનવજાતિ એ પ્રકાશમાં સ્નાન કરે છે, તેથી તેનામાં ક્યારે ધર્મભાવના, ક્યારે શૂરવીરતા, ક્યારે ઉદ્યોગ, ક્યારે પ્રમાદ, એવી વિવિધ ભાવના ભરી શક્તિનો આવીર્ભાવ અને વિકાસ થાય છે.

વિવિધ રંગી પ્રકાશના રાસાયણિક પોષણથી માનવજાતિના સંસ્કારો અર્થાત્ મગજના પરમાણુઓ પોષાય છે, પરિણામે શાંતિ કે ક્રાંતિ, યોગ કે ભોગ આદિ ભિન્ન ભિન્ન ચિત્તવૃત્તિઓ જાગ્રત થાય છે. વળી જુદા જુદા ભૌગોલિક સંયોગોને લીધે ઉત્પન્ન થયેલી જુદી જુદી જાતિઓ પર એ પ્રકાશ તત્ત્વની-જુદી જુદી અસર થાય છે. આકાશમાંથી ચોક્કસ તત્ત્વ મળવા છતાં તે ગ્રહણ કરવાની યોગ્યતા ન હોય, ત્યાં સુધી કાં તો તે વ્યર્થ જાય છે અથવા તો તેનો ભળતોજ ઉપયોગ થાય છે.

પરપ્રકાશી ગ્રહો ઉપગ્રહો સૂર્ય-પ્રકાશના પ્રતિબિંબ માત્રથી આટલી અસર ઉપજાવે છે, ત્યારે સ્વયં પ્રકાશી સૂર્યના પ્રકાશ સેવનથી, સૂર્યસ્નાનથી માનવી કઇ શક્તિ ન મેળવી શકે?

તપ કિંવા સૂર્યસ્નાનથી માનવીના મસ્તકના બંધારણમાં ફેરફાર થાય છે, તેથી મગજ શક્તિનો વિકાસ થાય છે, મગજની ખીલવણી થાય છે, મગજની અપૂર્ણતાની પૂરવણી થાય છે.

નિર્બળ મન સર્વ રોગના મૂળ રૂપ છે. મનની એક શક્તિ નિર્બળ હોવાથી માનવીની ઉન્નતિ અને પ્રગતિ અટકી પડે છે. બધી શક્તિઓનો સંપૂર્ણ સ્વરમેળ હોય છે, ત્યારે માનવી પૂર્ણ પદ પામે છે, પૂર્ણ કહેવાય છે.

નિર્બળ મનનો માનવી નિરોગી રહી શકતો નથી. અસંતોષ, લોભ, સર્વ પાપનું મૂળ છે; તેમ રોગ માત્રનું પણ મૂળ છે. અસં-

તોપી ખાઉકડ અને ખાઉધરો હોય છે, તે મિતાહારી બની શકતો નથી, રહી શકતો નથી, વિશેષ ખાવાથી તે અજીર્ણનો ભોગ થાય છે, અજીર્ણમાંથી બધા રોગ થાય છે; પછી તો આરોગ્યના નિષ્ણાતો એકમાંથી અનેક કલ્પી પણ લે છે અને પરિણામે રોગોની પરંપરા ચાલે છે, તેનો આરો છેડો આવતો નથી, એ રોગોના અગાધ મહાસાગરને તરી પાર કરવાની ઇચ્છાવાળાએ દવાઓ અને ઔષધિઓ કરતાં સંતોષનો આશ્રય લેવો યોગ્ય છે.

સંતોષી નિરોગી હોય છે, અસંતોષી નિરોગી રહી શકતો નથી. મિતાહારી અલ્પાહારી કદી રોગી થતો નથી. સંતોષ પરમ ધન છે, પરમ સુખ છે, પરમ આરોગ્ય છે.

મસ્તિષ્ક શાસ્ત્રની વર્તમાન શોધખોળ પ્રમાણે મગજના પ્રધાનતઃ સાત ભાગ છે, એ સાત ભાગમાના એકેકના વળી સાત સાત પેટા વિભાગ છે, તેમાં જુદી જુદી શક્તિઓનો વાસ છે, જુદા જુદા સંસ્કારો અને પરમાણુઓનો નિવાસ છે. સૂર્યસ્નાનથી એ બધી શક્તિઓ ખીલી ઉઠે છે. મહિનાઓ સુધી ત્રણ પહોર લગી સતત સૂર્યસ્નાન કરી આ લેખના લેખકે પોતે પોતાની કેટલીક શક્તિઓ ખીલવી સૂર્યસ્નાનનો કિંવા તપનો જાતિ અનુભવ કરેલ છે. વેદોની સત્યતાની જાતે ખાત્રી કર્યા પછી આ લેખ લખ્યો છે.

("શારદા" માસિકના એક અંકમાંથી)

૫—સ્નાન અને સ્વાસ્થ્ય

પ્રથમ આ સંબંધમાં વ્યાયામ વીર સેન્ડોની સંમતિ પ્રગટ કરવી ઠીક રહેશે. કારણકે સેન્ડો આ લોકમાંથી એક છે કે જેમણે વ્યક્તિ અથવા રાષ્ટ્રનું સ્વાસ્થ્ય અને બળ વધારવાને માટે ઉપાયો પર આજીવન અર્પણ કર્યું. સેન્ડો કહે છે કે શરીરની સફાઇ વગર સ્વાસ્થ્યની પૂર્ણતા રહી શકતી નથી. દરરોજ નિયમિત પ્રકારથી સ્નાન કરવાથી વધીને સ્વાસ્થ્યની ઉન્નતિ માટે બીજો કોઇ સારો ઉપાય છે કે નહિ તે માટે સંદેહ છે! એમ કહેવામાં અતિશયોક્તિ નથી. શરીર અવસ્થાનુસાર શીતલ અને નિર્મલ જળમા સ્નાન કરવાથી સ્વાસ્થ્યોન્નતિમાં મંત્ર શક્તિની માફક પ્રભાવ પડે છે.

સ્નાનની બેહદ ઉપકારિતાના સંબંધમા સર્વ પ્રકૃતિ જણાય છે કે વાદળોથી ઢંકાયેલા આકાશથી જ્યારે વરસાદની ધારા પડવા માંડે છે, ત્યારે સર્વ સૃષ્ટિ તે ધારાજલમાં નાહીને અભિનવ સ્વાસ્થ્ય તથા સૌન્દર્ય પ્રાપ્ત કરી આનંદ-વિભોર થઇ જાય છે. વર્ષા વીતવા

પર સર્વ જીવો તથા ઉદ્‌ભિદ સંસાર હરિયાળી જમીન સ્વચ્છતામય બની જાય છે. અપૂર્વ નવીનતા અને સજીવતાથી સમસ્ત જીવ જાગી ઉઠે છે. ધ્યાનથી જોવાથી જણાશે કે વર્ષા ગયા પછી સર્વ ફૂલોમાં સુગંધી વધી જાય છે. ગરમી અને ધુળ ભરાઇ જવાથી તેમાં જે ઉદાસીનતા આવી હતી, તે ઉદાસીનતા વર્ષા થવાથી ઉડી જાય છે.

પશુ પક્ષી વગેરે જેને આપણે નિકૃષ્ટ પ્રાણી કહીએ છીએ તે પણ સ્નાન કરવાનું ખૂબ પસંદ કરે છે. નાનાં નાનાં પક્ષી ન્હાય છે અને પાંખો ફફડાવી શરીરને સુકવી લે છે. હાથી વગેરે મોટાં મોટાં પ્રાણીઓ પણ જળાશયો અને નદીઓમાં ઉતરીને પોતાના શરીરને ધોઇ લે છે. પ્રકૃતિ એ ચ્હાય છે કે સમસ્ત પ્રાણી સ્નાનદ્વારા પોતાના શરીરની મલીનતા દૂર કરે, પ્રકૃતિ આ ઇચ્છા ન કરવાવાળાનું સ્વાસ્થ્ય જરૂર બગાડે છે.

સ્વાસ્થ્યત્વને માટે એક પ્રસિદ્ધ વિદ્વાન એક મહિલાની વાત જાહેર કરે છે. તે મહિલા પોતાના સૌન્દર્યના સંબંધમાં કહે છે કે, સૌંદર્યની રક્ષા માટે સર્વથી સહેલો અને સારો ઉપાય શરીરની સ્વચ્છતા છે, સ્નાન કરવાથી શરીરની સુંદરતા અને કોમળતા વધે છે. સ્નાનથી ચામડી નરમ અને રંગ ઉજ્જવલ થાય છે. દરરોજ નિયમપૂર્વક સ્નાન કરવાથી આંખોનું તેજ વધે છે. તેથી દાંત પણ મજબૂત થાય છે. શરીરને સુંદર અને બળવાન બનાવવાને માટે સ્નાનથી વધીને બીજું કોઇ અમોઘ અસ્ત્ર નથી.

કેટલાક લોકોની માન્યતા છે કે સ્નાન કરવાથી ઠંડી લાગી જાય છે-' શરદી થઈ જાય છે.' પરંતુ વિધિપૂર્વક સ્નાન કરવાથી ઠંડીથી રક્ષા થાય છે. નિયમિત સ્નાન કરવાવાળા ઠંડીથી બચે છે. રક્તની સંચાલન ક્રિયામાં કોઇ પણ જાતની અડચણ આવવાથીજ ઠંડી લાગે છે, એ સર્વેએ જાણવું જરૂરનું છે.

દરરોજ ઠંડા જળથી સ્નાન કરવાવાળાને ઠંડી કંઈ અસર કરતી નથી. પરંતુ સ્નાન કરવાની વિધિ વિરુદ્ધ ચાલવું અથવા અવસ્થાનુસાર સાવધાન ન રહેવાથી સ્નાનથી હાની પહોંચે છે.

વ્યાયામ વીર સેન્ડો કહે છે કે વાસ્તવિક ઠંડા પાણીથી સ્નાન કરવું તેજ સ્વાસ્થ્યની ઉન્નતિ માટે સારૂં છે. સર્વ જાણે છે કે ઠંડા જળથી સ્નાન કર્યા પછી એક પ્રકારની સ્વચ્છન્દતા અને પ્રસન્નતા મળે છે. પણ એવી બહુ વ્યક્તિ છે કે જેમનાં દુર્બળ શરીર ઠંડા જળનો પ્રભાવ્ નથી સહી શકતાં. એવા લોકોએ ધીમે ધીમે ઠંડા જળથી સ્નાન કરવાનો અભ્યાસ કરવો જોઇએ. જો લોક બરાબર ગરમ પાણીથી સ્નાન કરવાનું રાખે તો સ્વાસ્થ્ય બગડવાનો સંભવ છે તેમજ હૃદયની દુર્બળતાની હાલતમાં પણ તે તરફ ધ્યાન આપવાની જરૂર

છે. છતાં પણ એ વાત સાચી છે કે સ્નાનનો પૂરો આનંદ ઠંડા જળથીજ મળતો રહે છે. દરેક વ્યક્તિને અભ્યાસ કરવાથી ઠંડા પાણીથી સ્નાન કરવાનો આનંદ મળતો રહે છે, પરંતુ સ્વાસ્થ્ય સારૂં ન રહેતું હોય તેમને ઠંડા પાણીનું સ્નાન હિતકર નથી.

સેન્ડો કહે છે કે હું એમ નથી કહેતો કે દરેક ઋતુમાં અને બારે માસ એકજ જાતના ઠંડા પાણીથી સ્નાન કરવું જોઇએ. ઠંડા જળથી સ્નાન કરવાનો સારો વખત પ્રાતઃકાળનો છે. પથારીમાંથી ઉઠીને શૌચાદિ કર્મથી પરવાર્યા પછી સ્નાન કરવું જોઇએ અને કોરાં કપડાં પહેરી લેવાં જોઇએ, ખૂબ ઠંડા જળથી સ્નાન કરી લેવું જોઇએ. ઠંડીમાં વધુ રહેવું ઉચિત નથી. પ્રથમ ઠંડા જળથી માથું ધોઇ લેવાથી કોઇપણ પ્રકારની આકસ્મિક વિપત્તિની શંકા રહેતી નથી. સર્વથી પ્રથમ આપણું માથું ધોવાથી શક્તિ-સંચાલનના કાર્યમાં સમતા પહોંચે છે. શરીર બળવાન રહેવા છતાં પણ વધુ સમય સુધી ઠંડા જળમાં ન રહેવું જોઇએ. જેટલું જલદી બને તેમ શરીર સાફ કરી લઈ સ્નાન કરી લેવું ઉચિત છે. એમ કરવાથી શરીરના સર્વ અંશોમાં રક્ત-સંચાલન ક્રિયા થાય છે અને સ્વાસ્થ્યની ઉન્નતિ થાય છે. શરીરને રગડીને સ્નાન કરવાથી વાળના છિદ્રો સાફ થઈ જાય છે. રોમના છિદ્રો સાફ રાખવાં તે ખાસ જરૂરી છે.

પ્રસિદ્ધ ડોકટર કેલગેએ સ્નાનના સંબંધમાં કેટલાક નિયમો નીચે મુજબ આપ્યા છેઃ-

(૧) ખોરાક લીધા પછી બે ત્રણ કલાક પછી કદી સ્નાન ન કરવું.

(૨) જરૂર હોય તો થર્મોમિટરથી પાણીની ગરમી માપી લઇ જરૂર મુજબ ગરમીનું પ્રમાણવાળું પાણી લઇ સ્નાન કરવું.

(૩) સ્નાનની વખતે સ્નાનાગારનું ટેમ્પરેચર સરેરાશ ૭૬ થી ૮૫ ડીગ્રી સુધીનું રહેવું જોઇએ.

(૪) જેની ઉમ્મર બહુ વધુ હોય તેમણે બહુજ ઠંડા અથવા બહુ ગરમ પાણીથી સ્નાન કરવું ન જોઇએ.

(૫) થાકી ગયા પછી કદી ઠંડા પાણીથી સ્નાન ન કરવું જોઇએ.

(૬) સ્નાન કરતા પહેલાં પ્રથમ માથાને પાણીથી સાફ કરવું જોઇએ.

(૭) સ્નાન કર્યા પછી તુરત સ્વચ્છ કકડાથી શરીર લૂછી નાખવું.

(૮) શરીરને ખૂબ મસળીને સ્નાન કરવું જોઇએ.

(૯) ઠંડા જળથી સ્નાન કર્યા બાદ થોડો વ્યાયામ કરવાથી સારો ફાયદો થાય છે. ગરમ જળથી સ્નાન કર્યા પછી એકાદ કલાક વિશ્રામ કરવો ઉચિત છે. ("ભાગ્યોદય" માસિકના એક અંકમાંથી)

६–संकल्पबळ अने नियमोनी शरीर पर असर

અધ્યાત્મ-વિદ્યાએ અને શરીર સાથે નિકટ સંબંધ રાખતી યેાગ-વિદ્યાએ આજકાલ અજ્ઞાનના અંધકાર ઉપર પ્રકાશ આપવા માંડેલેા છે અને ઔષધેાના અને દવાઓના નાના પ્રકારના ઘુંટડાઓ બતાવી લેાકેાને દવાઓના જોર ઉપર માંડ માંડ જીવતા રાખવાનેા વૈદક મંડળમાં જે ભારે પ્રયાસ અને શ્રમ જગતમા જારી રહ્યો છે તે પ્રયાસ મેાટે ભાગે નકામેા અને નુકસાનકારક છે એવું દાખલા પુરાવાથી સિદ્ધ કરવાને વાસ્તે એ વિદ્યાઓના દૈવી પ્રતાપની પ્રસાદી પામવાવાળા વિદ્વાનેાની સંખ્યા વધતી જાય છે. એક વખત એવેા પણ આવશે કે જ્યારે વૈદેાની મેાટી મેાટી માત્રાઓ અને ડેાકટરેાની દબદબા ભરેલી બાટલીઓ જે આજ લેાકેામાં પૂજાય છે તે પૂજાને કાળે કરીને લેાપ થશે. અમે અમારા આ ચેાપાનીયામાં એક કરતાં વધારે વખત જાહેર રીતે જણાવેલું છે કે, દવાઓ વડેજ જીવવું અને દવાઓ પાઈનેજ જીવાડવું, એવા આ દવાના જમાનામાં લેાકેાની શારીરિક સંપત્તિને એક મહાન અસાધ્ય રેાગ લાગુ પડયેા છે અને તે અસાધ્ય રેાગ દવાઓ ખાવાપીવાની પડેલી ટેવ સંબંધીજ છે. હાલમાં લેાકેાના મેાટા ભાગ દવાઓ વડેજ જીવે છે. અને જ્યારે જિંદગી લંબાવવાના બીજા સ્વાભાવિક રસ્તાઓ અને નિયમેાના લેાપ થયેા છે, ત્યારે વ્યાધિ અને નબળાઇમાં રીબાતાં અને મરતાં મનુષ્યેા આ કૃત્રિમ ઉપાયેા વડે પેાતાને જીવતાં રહેલાં માને છે. અમે આ સ્થિતિનું નામ "મૃત્યુમાં જીવ" એવું આપીએ છીએ. કેમકે આવી રીતે નિત્ય દવાદારૂના કૃત્રિમ ઉપાયેા વડે જીવનારાં મનુષ્યેા "જીવતાં મૂઆં" જેવા છે, અથવા મૃત્યુની સ્થિતિમાં થેાડાક જીવ સાથે જીવતાં મનુષ્યેા કરતાં તેઓ કેાઇ પણ રીતે વધારે સારી જિંદગી ભેાગવતાં હેાય એમ કહી શકાતું નથી. અમારેા આક્ષેપ વૈદેાની સામે કે ડેાકટરેાની સામે કે દરદ સંબંધી તેમના તરફથી પૂરા પાડવામાં આવતા ઉપચારેાની સામે નથી પણ જિંદગી લંબાવવાના અને નિરેાગી રહેવાના સ્વાભાવિક ઉપાયેા અને નિયમેાના અનાદર કરીને કૃત્રિમ ઉપાયેા વડેજ જીવવાની લેાકેાને પડેલી એક ઘણીજ હાનિકારક કુટેવની સામે છે. દવાઓ અને ઉપાયેા ઘણાકાળથી ચાલતાં આવે છે, પણ પ્રથમ જે વખતે દવાઓની જરૂર પડવા લાગી તે વખતે સ્વાભાવિક નિયમેા પાળીને નિરેાગી રહેવું એ નિયમ હતેા અને દવા ખાવી પડે તે અપવાદ હતેા. ધીમે ધીમે આ ક્રમ બદલાતેા ગયેા જણાય છે અને હવે દવા ખાવી એ નિયમ થયેા છે અને સ્વાભાવિક નિયમ પાળીને લાંબું આયુષ્ય ભેાગવવું એ અપવાદ થઇ પડેલ છે. આ નિયમ

અને અપવાદ વિષે સ્પષ્ટપણે બોલવા દો તો મારે કહેવું જોઇએ કે સૃષ્ટિના કુદરતી ક્રમ પ્રમાણે તો જીવવું એજ નિયમ છે અને મરવું એ અપવાદ છે. પરંતુ કાળ અને ક્રમ બદલાઇ ગયો છે અને એ બદલાયેલા કાળ અને ક્રમને લીધે જેવી રીતે સ્વાભાવિક નિયમો પાળીને લાંબું આયુષ્ય ભોગવવું અથવા જીવતા રહેવું એવો નિયમ હતો તે બદલાઇને અપવાદ થયો છે અને કૃત્રિમ ઉપાયો વડેજ એ અપવાદ થયો છે, તેવીજ રીતે "જીવતું રહેવું અથવા મરવુંજ નહિ" એ નિયમ હતો અને "મરવું" એ અપવાદ હતો તે ક્રમ હવે ઉલટાઇ ગયો છે અને તેથી આપણે સૌ એવુંજ માની બેઠા છીએ કે મરવું એજ ખરૂં છે અને જીવી શકાતું નથી. આ પ્રમાણે માણસે જાતે પોતાને હાથે પોતાનાં અજ્ઞાન તથા મૂર્ખાઇથી નિયમને અપવાદ અને અપવાદને નિયમ ઠરાવી દીધેલ છે. લોકોના મોટા ભાગે કૃત્રિમ ઉપાયોનો ભૂલભરેલો આશ્રય લઇને પોતાની સ્વાભાવિક હયાતીને કૃત્રિમ બનાવી દીધી છે અને તેથી આ કૃત્રિમતાના કાળમાં જીવવું એ પણ કૃત્રિમ થઇ પડયું છે. જિંદગી અને મૃત્યુના સંબંધમાં અમે અમારો અભિપ્રાય એક કરતાં અધિક વખત જણાવેલો છે. પૃથ્વીના લોકોમાંથી સ્વાભાવિક જિંદગી અને મૃત્યુના ક્રમનો લોપ થયો છે અને તેને ઠેકાણે અકાળ મૃત્યુએ સ્થાન લીધું છે. આ સૃષ્ટિમાં મૃત્યુ એવી કોઇ વસ્તુજ હોવી નહિ જોઇએ, એમ કહેવું એ હાલના અકાળ મૃત્યુના કૃત્રિમતાના કાળમાં વિપરીત અને વિરોધવાળું લાગશે, પણ વાસ્તવિક સ્થિતિ એવીજ હોવી જોઇએ અને અકાળ અથવા અસ્વાભાવિક મૃત્યુ નહિ, પણ માણસોના શરીરનો સ્વાભાવિક ક્રમથી વૃદ્ધિ અને હ્રાસ થવો જોઇએ અને તે સ્વાભાવિક ક્રમમાં જિંદગીના સમયની કેટલી ગણતરી કરવી એ એક ભારે મોટો પ્રશ્ન છે. આપણાં હિંદુ ધર્મશાસ્ત્રો અને પુરાણોમાં હજારો વર્ષના આયુષ્યની વાતો લખેલી છે, જેને હાલના અલ્પજીવી લોકો અસંભવિત ગપ્પાં ગણે છે કેમકે તેમના મગજ એટલાં બધાં નાનાં અને અલ્પજીવી થઈ ગયાં છે કે તેમના નાનાં અને સાંકડાં મગજમાં આવા મોટા વિચારોની સંભાવના આવી શકતી નથી. તેઓ પોતાની નજરે અસાધારણ બનાવો જુએ છે; અને જો કે એ બનાવો અસાધારણ નથી પણ જગતમાં બનવાજોગ સામાન્ય બનાવો છે, તોપણ જ્યાં સુધી એવા બનાવોનું તેમને સ્વપ્નું પણ આવેલું નથી હોતું ત્યાં સુધી તેમને તે બનાવો અસાધારણ અને દૈવી લાગે છે. રેલ્વે, ટેલીગ્રાફ, ટેલીફોન અને બીજી શોધો નહોતી થઈ ત્યાંસુધી લોકો વરાળ, વીજળી વગેરે કુદરતી તત્ત્વોમા રહેલા અદ્ભુત બળથી અજ્ઞાત હતા, પરંતુ એ તત્ત્વોને ઉપયોગમાં લઇને વિદ્વાનોએ એ તત્ત્વોના બળની સિદ્ધિ કરી આપી, ત્યારે આપણે એજ અદ્ભુત શોધોને સામાન્ય શોધો તરીકે

ગણીએ છીએ અને એ તત્ત્વોમાં એવા ધર્મો રહેલા છે એવું માનીએ છીએ. શાસ્ત્રોમાં સેંકડો અને હજારો વર્ષના આયુષ્યની વાતો આવે છે તેને અસંભવિત અને અતિશયોક્તિ ભરેલી આપણે માનીએ છીએ; પણ તમારી નજર આગળ દોઢસો દોઢસો વર્ષની સેંકડો જિંદગીઓ જુઓ છો, તે ઉપરથી શું એવું સિદ્ધ નથી થતું કે જો માણસ દોઢસો વર્ષ સુધી જીવી શકે છે તો તે બસો વર્ષ સુધી પણ જીવી શકે અને બસો વર્ષનું આયુષ્ય હોઇ શકે તો પાંચસો અને હજાર વર્ષનું આયુષ્ય શું ન હોઈ શકે ?

પણ જિંદગીના આ અતિ અગત્યના સવાલનું ધોરણ આપણે છેક ઉતારી પાડયું છે, અને " જિંદગી મિથ્યા છે." "આયુષ્ય અલ્પ છે," "સંસારમાં શો માલ છે," "ઝાઝું જીવવામાં શો સાર છે," "વહેલું મોડું પણ મરવું છે," આવા આવા માલ વગરના અને નિરાશાના વિચારો અને સંકલ્પોએ જિંદગીના મહત્ત્વને ઉતારી પાડવામાં તથા તેની અલ્પતામાં ઉમેરો કરેલો છે. જિંદગી ટુંકી થવાનાં કારણોમાં યોગ્ય ખાનપાન; આહારવિહારાદિ નિયમોનું ઉલ્લંઘન, સાંસારિક હાનિકારક વ્યવહારો અને ઉત્પન્ન થતા રોગો ઇત્યાદિ અનેક કારણોની અત્યાર સુધી વિદ્વાન ડોકટરો અને વૈદ્યો ગણના કરતા આવ્યા છે. પણ એ જિંદગી ટુંકી થવાનું એક બીજું કારણ ગુપ્તપણે પોતાનો જબરો મારો ચલાવ્યે જાય છે, તે આપણા લક્ષમાં નથી. એ કારણ "મનનો સંકલ્પ" છે. સમજણા થઇએ છીએ ત્યાંથીજ મૃત્યુના ભયની અને જિંદગીની વ્યર્થતાની વાતોના સંકલ્પો આપણા મન સાથે બંધાવા માંડે છે. ક્ષણે ક્ષણે મૃત્યુના ભણકારા આપણા બીકણ અને બાયલા બનેલા મનને ભડકાવી દે છે. "કાલની કોને ખબર છે, કાળનું ચક્ર માથે ફર્યા કરે છે, જિંદગી ટુંકી અને અસાર છે માટે શરીરને કષ્ટ આપી ઈશ્વરને ભજી લો." આવી આવી બાયલી ફિલસુફી (નીતિ) અને દોઢ ડહાપણથી લોકો નિર્માલ્ય, બાયલા અને પુરુષાર્થહીન થયા અને સમજણ આવ્યાની સાથેજ આપણામાં આવા હાનિકારક અને વિનાશકારક સંકલ્પો બંધાતા ગયા. એ સંકલ્પો બંધાતા ગયા અને ઉત્તરોત્તર વારસામાં મળતા ગયા અને ક્રમે ક્રમે એ સંકલ્પોનું બળ વધતું ચાલ્યું, તે એટલે સુધી કે હાલના ઉગીને નીકળતા જુવાન સ્ત્રી કે પુરુષના અંતઃકરણમાં પણ સામાન્યતઃ નિરાશાના બાયલા વિચારો સ્ફુરી નીકળે છે અને તે એ કે, "મારે લાંબુ જીવવાનું નથી; બહુ તો ૫૦ કે ૬૦. આજ વખતમાં પચાસ કે સાઠ વર્ષ જીવે તે તો ભાગ્યશાળી. આવી રીતે તેઓ સંકલ્પ કરી બેઠા હોય છે અને મૃત્યુના જાસુસોને તેઓ દૃષ્ટિ મર્યાદામાં ઉભેલા દેખતાં હોય તેમ તેઓ મૃત્યુની વાટજ જોઇ રહેલાં હોય છે.

માણસના મન ઉપર સંકલ્પબળ મોટી અસર કરે છે અને

કાચી વયના માણસોના મન ઉપર તેની જબરી અસર થાય છે. એક બાળકના મન ઉપર બચપણમાંથી જેવા સંસ્કારો અને સંકલ્પો બેસાડશો તેવાજ સંસ્કારો અને સંકલ્પો તેમનામાં પ્રત્યક્ષ દેખાશે અને એ સંસ્કારો અને સંકલ્પોનાજ તેઓ બળિદાન અથવા ભોક્તા થશે. એક બાળકને બચપણથીજ નિરંતર ભય બીકણપણાની વાતો કરો તો તેનું પરિણામ શું આવશે? નક્કી બીકણ અને બાયલું થવાનું. મોટપણે પણ બીવાના ભય પામવાના પડેલા સંસ્કારો જતા નથી. એવીજ રીતે એક બાળક પાસે કાંઇ પણ ભયની કે બીકની વાતજ નહિ કરતાં જો તેના પાસે નિરંતર બહાદુરીની, શૂરવીરપણાની અને પરાક્રમનીજ વાતો કરો તો તેનું પરિણામ અવશ્ય એવું આવશે કે તે બાળક મોટું થતાં બહાદુર અને પરાક્રમીજ થશે. હથિયાર લઈ લડાઈના મેદાનમાં ઉતરી પડવાને માટે અમદાવાદી વાણિયાને ગમે એવી લાલચ, ઈનામ કે પગાર આપશો તોપણ તે જવાની હિંમત કરશે નહિ; અરે, હથિયાર દેખીનેજ ભડકશે; પણ એક રજપુત, કોળી, કાઠી કે ભીલનો નાનો છોકરો પણ હથિયાર પકડવાને તૈયાર થઇ જશે. તેનું શું કારણ? વાણિયાને તે જાતના સંસ્કાર નથી અને રજપુત વગેરેને તેવા સંસ્કારો અને સંકલ્પો વારસામાંજ મળેલા છે. કેટલાક માણસો અમુક કાર્યને માટે પોતે લાયક છતાં પોતે પોતાનાજ મનથી પોતાને નાલાયક માની બેસે છે અને પોતાની નાલાયકીનો દૃઢ સંકલ્પ કરે છે કે જેથી તે હમેશાં એ કાર્યને માટે નાલાયકજ રહે છે. મારામાં કાંઈ માલ નથી એવું માનનારાઓ હમેશાં માલ વગરનાજ રહે છે, અને જે એવો સંકલ્પ કરે છે કે અમુક કામ હાથ ધરીને તે પારજ પાડવું છે અને તે કામ કરવાને હું સંપૂર્ણ લાયક છું તથા તેમ હું કરીશજ, તે માણસ તે કાર્ય અવશ્ય સિદ્ધ કરે છે. આ સંકલ્પબળને સારાં કાર્યમાં જોડો તો સારાં કાર્યો થશે, નઠારાં કાર્યોમાં જોડો તો નઠારાં કાર્યો પણ થશેજ. "હું રોગી છું, મારામાં કાંઈ શક્તિ નથી," એવા સંકલ્પો કરનારો માણસ સદા રોગીજ રહે છે, સદા અશક્તજ હોય છે અને થોડું જીવે છે. એથી ઊલટું, જે દૃઢ સંકલ્પી માણસ પોતાના મનમાં એવો દૃઢ સંકલ્પ કરે છે કે, મને કંઈ રોગ છેજ નહિ, હું સંપુર્ણ સશક્ત અને સુખી છું અને મારે મરવુંજ નથી, તે માણસ સદા નિરોગીજ રહે છે, બળવાન રહે છે અને લાંબો કાળ જીવે છે. મરકીના રોગમાં હજારો પોચા દિલના લોકો–હાય મરકી આવી એવા સંકલ્પોથી નિરંતર ભડકી ઉઠનારા હજારો લોકો–મરકીના જરૂર ભોગ થઈ પડ્યા અને તેમનાજ પડોશીઓ–"મરકી સાળી શું કરનાર છે? હું મરકીથી ડરતો નથી" એવું બોલી મરકીના ભયને પોતાના મન આગળથી દૂર કરનારા સેંકડો મરકીના મુખમાંથી બચી ગયા છે અને એ વાત

ખરી છે, એવું મુંબઈ, પુના, સુરત વડોદરા, વગેરે સ્થળોના મરકીના ઇતિહાસથી સાબિત થાય છે.

સંકલ્પ બળનો મહિમા ઘણો મોટો છે અને યોગવિદ્યાથી એ બળની સિદ્ધિ થાય છે. અમુક નિયમ કે નિશ્ચય ઉપર મનનો નિગ્રહ તેનું નામ યોગ છે અને એવું માનસિક બળ અથવા નિગ્રહ બળ ગમે તે પ્રકારે પ્રાપ્ત કરે તે યોગી છે. આ બળ પ્રાપ્ત કરવા માટે ખાસ કરીને ભગવાં પહેરવાની જરૂર પડતી નથી, ઉંડા ભોયરામાં જઇને સમાધિ ચડાવવાની જરૂર નથી અથવા પ્રાણાયામ કરીને શ્વાસ ઘુંટવાની પણ ખાસ કરીને જરૂર નથી. અલબત્ત તે બધાં મનનો નિગ્રહ કરવાના સાધનો છે ખરા, પણ એ સાધનો વિના પણ ઘણાંક વ્યવહારૂ માણસો પોતાના સંકલ્પબળ અને મનોબળથી યોગીના જેવું કાર્ય કરવાને સમર્થ થયા છે, એટલુંજ નહિ પણ સંકલ્પબળથી અને એ સંકલ્પબળના પ્રતાપથી કુદરતી નિયમોને અનુસરીને-વર્તીને આરોગ્યવાળું દીર્ઘાયુ ભોગવવાને પણ ભાગ્યશાળી થયા છે. આપણા દેશમાં પ્રાચીન કાળમાં તો તેવા સેંકડો દાખલાઓ છે અને આ સમયના પણ ઘણા દાખલાઓ આપી શકાય. પણ આ દેશના જુવાન વર્ગની વિલક્ષણ રસ્તે વળેલી વૃત્તિને માટે વિદેશનું દૃષ્ટાંત વધારે વિશ્વાસપાત્ર થશે. યુરોપ, અમેરિકા ખંડની સુધરેલી તો નહિ પણ સુધરતી જતી પ્રજાઓમાં પણ આવા દૃઢ સંકલ્પી યોગી પુરૂષો પાકવા માંડયા છે, તેમાંનો એક દાખલો અમે અત્રે આપીએ છીએ. આ દાખલો કાલ્પનિક નથી, પણ ખરો છે અને આ દેશના જુવાનો આ વિદ્વાન ડૉકટરના ઉત્તમ વર્તનનું અનુકરણ કરતાં શીખે એવા હેતુથી અમે તે અહીં ઉતારીએ છીએ.

અમેરિકા ખંડના લોકો અધ્યાત્મ વિદ્યા, માનસિક બળ, યોગ અને કુદરતી નિયમોના પાલન તરફ વિશેષ વળવા લાગેલા છે. તેઓ આ દિશામાં દિનપ્રતિદિન નવું નવું અજવાળું પાડતા જાય છે. જો કે આ દેશને એમાંની એક પણ વાત નવી નથી તો પણ આ દેશના નવિન લોકો પોતાના દેશની પુરાણી વાતો ઉપર વિશ્વાસ મૂકવાનો દુરાગ્રહ લઈ બેઠા છે. તેમને તે વાતો નવીજ લાગશે. અમેરિકામાં એક પ્રસિદ્ધ ડૉકટર હાલમાં હયાતી ભોગવે છે. તેની ઉંમર ૧૦૬ વર્ષની છે અને તે હાલમાં પૂર્ણ જુવાની ભોગવે છે. તે ડૉકટર સાનફ્રાન્સિસ્કોના છે અને તેમનું નામ કેપ્ટન ડાયમંડ છે. એ ડૉકટર સંકલ્પબળ અને નિયમો ઉપર ભાર દઇને પોતે ૧૦૬ વર્ષની મોટી વય સુધી પોતાની શારીરિક અને માનસિક શક્તિને જુવાનીના જેવી શી રીતે ટકાવી રાખી તેનું જે વર્ણન આપે છે તેનો ટુંક સાર આ પ્રમાણે છે. તે ડૉકટર પોતે જણાવે છે કેઃ—

"મારી ઉંમર હાલમાં ૧૦૬ વર્ષની છે. હું મારા વ્યવહારનાં

બધાં કાર્યો પૂર્ણ શક્તિ અને ઉત્સાહથી ચલાવું છું. હું સારી રીતે કસરત કરૂં છું અને સંપૂર્ણ નીરોગી છું. હજી ઘણા સમય સુધી જીવવાનો મારો નિશ્ચય છે. મારી પચાસ વર્ષની વય સુધી તો મેં સાધારણ માણસોની પેઠે મારી જિંદગી ગુજારી. ઘણાં માણસો પચાસ કે સાઠ વર્ષ સુધીજ જીવવાનો નિશ્ચય કરી બેસે છે. આવા નિશ્ચય અથવા સંકલ્પથી તેઓ મૃત્યુની પાસે વહેલા વહેલા જાય છે. મૃત્યુની ઇચ્છા ઘણું કરીને કોઇને હોતી નથી, તોપણ હાલમાં માણસ ચાલીશ કે પચાસ વર્ષનો થાય છે એટલે એવો વિચાર કરી વાળે છે કે હવે હું ઘરડો થયો, મારા દાંત હાલવા લાગ્યા છે, વાળ ધોળા થવા લાગ્યા છે, શરીર અશક્ત દુર્બળ થતું જાય છે. આવા આવા સંકલ્પો કરે છે અને તેવા સંકલ્પોને અનુરૂપ પોતાનું શરીર જુએ છે. પણ મેં તેમનાથી જુદીજ જાતનો સંકલ્પ કર્યો. પહેલાં તો મેં આહાર વિહારના નિયમો પાળવા માંડયા. મેં સ્વાદેન્દ્રિયનો નિગ્રહ કર્યો એટલે બહુ સ્વાદિષ્ટ ખાનપાન ઉપરથી પ્રીતિ ઓછી કરી. મારાં ખાવાનાં પદાર્થોમાં ફળનો સર્વથી વધારે ઉપયોગ કરવા માંડયો અને સ્વાદિષ્ટ પણ નુકસાનકારક પદાર્થોનો મેં ત્યાગ કરવા માંડ્યો. પંદર દહાડે એકવાર અથવા દર અઠવાડિયે એક દિવસ ઉપવાસ કરવા માંડ્યો. વખત જતાં ખાવાપીવાના બીજા પદાર્થોનો ત્યાગ કરીને એક વખત ફળનો આહાર કરીને રહેવા માંડયું. હાલમા મને ૧૦૬ વર્ષ થયાં છે છતાં હું પૂર્ણ જુવાન હોઉં એમ મને લાગે છે. આરોગ્યતા સંબંધી કુદરતી નિયમો પાળવાથી તથા ભાવનાઓથી મારૂં શરીર ઘણુંજ સુધરતું જાય છે. આહાર સંબંધી મારો પહેલો નિયમ તો એ છે કે, જરા પણ વધારે જમવું નહિ. કસરત કરવી એ મારો બીજો નિયમ છે. ઉપવાસને દિવસે હું ઘણી કસરત કરૂં છું. કસરત કરવાથી મારા શરીરમાંનો નિરૂપયોગી ભાગ નીકળી જાય છે અને નવાં પોષણકારક તત્ત્વો દાખલ થતાં જાય છે. પ્રથમ હું પુરા બે માઇલ પણ ચાલી શકતો નહોતો, પણ ઉપર પ્રમાણે નિયમો પાળવાથી આજે હું આઠ દશ માઇલ સહેલાઇથી ચાલી શકું છું તથા ઘણી ઉંચાઇએ કુદી શકું છું. મારા વાળ ધોળા હતા તે કાળા થયા છે. મારા દાંત હાલતા હતા તથા તેમાથી વારંવાર લોહી નીકળતું હતું તે બંધ પડીને મારા દાંત હવે સ્વચ્છ તથા મજબૂત થયા છે. ગમે તેવી કઠણ વસ્તુ હું ચાવી શકું છું. મારા શરીરમાં કેટલાક અસાધ્ય રોગ હતા તે પણ ઉપર લખ્યા નિયમોથી ચાલવાથી નીકળી ગયા છે. હાલ મારી ૧૦૬ વર્ષની વયે મારૂં શરીર મજબૂત, હૃષ્ટપુષ્ટ, તેજસ્વી અને પહેલવાન જેવું છે" ઇત્યાદિ

("વૈદ્યકલ્પતરુ લેખમાળા" માસિકના એક અંકમાંથી)

૭–दवा लेवी के नहि ?

(લેખકઃ—શ્રી વસંતરાવ હેગિષ્ટે)

જરા કંઇ થયું કે તુરત દવા લેવાથી રોગની સામે થવાની શક્તિ આપણે ગુમાવી બેસીએ છીએ, એ આપણે ગયા અંકમાં જોઇ ગયા. આવી રીતે જીવનશક્તિ ઘટવાથી ડોકટરો અને હોસ્પિટલોની સંખ્યા સાથે દર્દ અને દર્દીની સંખ્યા પણ વધતી જાય છે.

દર્દી વધવામા ડોકટરો તેમજ વૈદ્યોનું આર્થિક હિત સમાયેલું હોવાથી નિરોગી પરિસ્થિતિ નિર્માણ કરવા તરફ તેઓ ઓછા પ્રયત્નશીલ હોય છે અને દર્દીને સાચી સલાહ આપવા કરતા તેને ખુશ કરવા તરફ તેની હમેશાં વૃત્તિ રહે છે. ગમે તેટલા પ્રામાણિક ડોકટર હોય પણ વ્યાવહારિક જગતમા પૈસાનું પ્રલોભન તેને સ્પષ્ટ અને સરળ થતો અટકાવે છે, અને અમુક હદ સુધી પ્રયત્નો કરી આગ્રહ છોડી દે છે. મૂળ કારણ સુધી જવાની ચીવટ તે રાખી શકતોજ નથી. જ્યાંસુધી ડોકટરો કે વૈદ્યોને ખાનગી ધંધો કરવાની છૂટ રહેશે ત્યાસુધી દવા ઉપરની આસ્થા ઓછી થવાનું વાતાવરણ લગભગ અશક્ય છે. ડોકટર ધંધાર્થે ડોકટર થવા કરતાં તે સ્વભાવેજ ડોકટર હોવો જોઇએ. ડોકટરને નીરોગી વાતાવરણ નિર્માણ કરવાના પ્રયત્ન માટે અને દર્દીની સારવાર માટે રાજ્ય તરફથી રોજી મળવી જોઇએ અને જે પ્રમાણમાં તેનો પ્રયત્ન યશસ્વી થાય તે પ્રમાણે તેને બક્ષિસ કે વેતન મળવાં જોઇએ અને તેમાં ક્ષતિ તે પ્રમાણમા તેને શિક્ષા થવી જોઇએ. આમ કરવામાં આવે તો દવાનું માનસ ઓછું થાય અને આરોગ્યના સાચા માર્ગો શોધાય. દવાની થતી પ્રચંડ જાહેરાતો, દવાઓ અને ઇન્જેક્શનોની શોધ પછી તે માટે થતા પ્રચંડ કારખાનાંઓ રોગ દાબી દેવાના માર્ગ તરફ વળે છે, સામાન્ય જનતા આ પરિણામથી સંતોષ પામી દવાથી અલિપ્ત રહી શકતી નથી. આથી ઘણા પ્રમાણિક ડોકટરોએ આ ધધો છોડી દઈ આ દવાશાસ્ત્ર માટે બહુજ આકરા શબ્દોમાં ટીકા કરી છે અને તેની સામે જેહાદ ઉઠાવેલી છે. કેટલાક ડોકટરોએ આ વિનાશના માર્ગમાથી બચવા સારૂ લોકોને દવા લેવાનો સંતોષ થાય અને તેથી બહુજ ઓછું નુકસાન થાય એવો વચલો માર્ગ શોધ્યો છે અને એનાં શાસ્ત્રો રચ્યાં છે. તે શાસ્ત્રો હોમિયોપેથી અને બાયોકેમિસ્ટ્રી કે જીવનરસાયનશાસ્ત્ર છે.

હોમિયોપેથીની શોધ પચાસ વર્ષ પહેલાં જર્મન ડોકટર હોનમેને કરી છે. તેણે દવા આપવામાં નુકસાન કરનારાં તત્ત્વો કાઢવા માટે નીચેના સિદ્ધાંતો રજૂ કર્યા છેઃ—

(૧) વધુ દવાનાં મિશ્રણો ન લેતાં એકજ વસ્તુ દવા તરીકે લેવી.

(૨) જે એક દવા લેવી તે બહુજ અલ્પ પ્રમાણમાં લેવી.

(૩) દવા માટે વિરોધી દવા ન વાપરતાં- દર્દને અનુકૂળ એવી દવા વાપરવી. જેમકે ઝાડા થતા હોય તો ઝાડા ન અટકાવતાં તે–કુદરતી–ક્રિયાને મદદ કરે એવી ઝાડા કરનારીજ દવા આપવી. શરદી થઈ હોય તો વધારે પ્રમાણમાં લીંટ નીકળે એવી દવા આપવી વગેરે.

બાયોકેમિસ્ટ્રીની શોધ કરનાર પણ એક જર્મન ડોક્ટર સુશલર નામે હતો. તેણે પ્રયોગોથી શોધ્યું કે આપણું શરીર બાર ક્ષારોનું બનેલું છે. તેમાંથી જ્યારે કોઈ ક્ષાર ખૂટે ત્યારે રોગ થાય છે, ને ખૂટતો ક્ષાર આપવાથી રોગ મટે છે. એટલે ગમે તે દર્દમાં એ ક્ષારોનો અમલ કરવાનો હોય છે. બધા ક્ષારો શરીરને જરૂરી હોવાથી તે નુકસાન કરતા નથી અને એક પછી એક ક્ષાર અજમાવવાના હોય છે. અમુક રોગ અમુક ક્ષાર ખૂટવાથી થયો છે એ જાણવું સામાન્ય ડૉક્ટર માટે બહુ મુસ્કેલ વસ્તુ છે, છતાં તેનાં સારાં પરિણામો આવ્યાંના દાખલા છે.

વૈદ્ય અને ડૉક્ટરોથી થાકેલા જે પોતાના દર્દ માટે પોતેજ ઊંડા ઊતરવા મથે છે તે આ ઉપચાર પદ્ધતિ તરફ વળે છે. કેટલાક પોતેજ તેનો અભ્યાસ કરી તેનો પ્રયોગ કરે છે, પણ આ ઉપચારપદ્ધતિ પણ પૂરી કુદરતી અથવા મૂળમાં જનારી નથી પણ તેથી પાછલી અસર બહુજ ઓછી થાય છે તેથી તે પહેલી દવા કરતાં બહુજ ઓછી નુકસાનકર્તા છે એટલે દવાજ લેવી હોય તો આનો આશરો લેવાનું સલાહ ભરેલું છે.

દર્દની સારવાર નિસર્ગોપચાર દ્વારાજ પૂરી રીતે થઈ શકે. વૈદ્યોએ અને ડૉક્ટરોએ જેને અસાધ્ય રોગની મહોર લગાવી છે એવા અનેક દર્દીઓએ આનાથી રાહત મેળવી છે ને પહેલા કરતાં ઘણાજ ઊંચા પ્રકારનું આરોગ્ય એમણે ભોગવ્યું છે. જર્મનીમાં અને અમેરિકામાં તેના પ્રયત્નો વધુ સફળ થતા જાય છે. બરનાર મેકફેડને તેના પ્રચારનો ઝંડો ઉઠાવ્યો છે અને જૂની માન્યતાને તેણે જડમૂળથી ઉખેડી નાખવા પ્રયત્ન આરંભ્યા છે. અમેરિકામાં દરેક વિચારી માણસ ડ્રગસની દવાપદ્ધતિને વખોડે છે પણ આ ઉપચાર તરફ હજી બહુજ ઉદાસીનતા સેવાય છે, તેના તરફ વિચારકોનો કેંદ્રિત પ્રયત્ન થતો નથી, ઉલટું જૂનવાણી વિચારના સ્થાપિત હિત સાચવનારાં રાજ્યોએ આવા સાચા માર્ગના પ્રયત્નને દાબી દેવાનો પ્રયત્ન કરેલો છે. જર્મનીમાં, ઇંગ્લાંડમાં અને અમેરિકામાં આ માર્ગે પ્રયત્ન કરનારને કારાવાસસહન કરવો પડયો છે. બરનાર મેકફેડન જેને શરીર–શાસ્ત્રનો પિતા કહેવામા આવે છે તેને તેના નિસર્ગોપચારના સિદ્ધાન્ત માટે બે

વાર જેલવાસ સહન કરવો પડેલો, પણ એને મચક ન આપતાં તેણે પોતાનો પ્રયત્ન ચાલુ રાખ્યો અને ચીવટથી પોતે સાચો છે એમ પૂરવાર કર્યું. આજે રાજ્ય પણ તેને માન આપે છે.

નિસર્ગોપચારમાં બાયોકેમિસ્ટ્રી અને હોમિયોપેથી બન્ને સમાઈ જાય છે તે ઉપરાંત તેમાં પ્રજીવક (વિટામીન્સ) અ. બ. ક. ડ. વગેરેની જરૂર છે. જીવનરસાયનશાસ્ત્રોના ક્ષારો શરીરમાં પચી શકે છેજ એવું નથી બનતું. કયો ક્ષાર ખૂટે છે એ જોવાનો પ્રયત્ન કરવાનોજ રહ્યો. જુદા જુદા ખોરાકોમાં કયાં તત્ત્વો છે, તેમા કેટલા પ્રજીવકો છે તેની ચિકિત્સા કરી શરીરને લગતાં રસાયનો તેમાંથી કેવી રીતે મેળવાય તેના સફળ પ્રયોગો થતાજ જાય છે. 'દર્દ મટાડવા માટે કેવળ ખોરાકનો યોગ્ય ફેરફાર એ ઇલાજ ભવિષ્યના ઇલાજોમાં બહુજ મહત્ત્વનો થશે,' એવી આગાહી ઘણા અનુભવી ડોકટરોએ કરેલી છે. આપણા ડોકટરો પણ વિકલ્પ, કેલ્શિયમ, કોડલીવર ઓઇલ એ. બી. સી. ડી. પ્રજીવકવાળી દવાની શીશીઓની ભલામણ હવે કરવા લાગી ગયા છે. આ બધાંજ તત્ત્વો આપણાં આહાર અને ફળોમાં છે તેનો સુમેળ સાધવાનીજ જરૂર છે. 'યોગ્ય આહાર' એ ભવિષ્યનો મોટામાં મોટો ઉપચાર થશે. હોમિયોપેથીમાં શરીરની ક્રિયાને મદદ કરવા દવાનો આશરો લેવાનું કહેવામાં આવે છે; નિસર્ગોપચાર દવાનો આશરો લેવા ના પાડે છે. જલોપચાર, સૂર્યસ્નાન, કસરત, આસન, પ્રાણાયામ, માલીશ, ઉપવાસ એ તેના સચોટ માર્ગો છે. ફક્ત આ તરફ જનતાની દૃષ્ટિ અને સર્વ ડોકટરોનો કેંદ્રિત પ્રયત્ન થવાની જરૂર છે. આને માટે ઘણાં પુસ્તકો લખાયાં-છે, તેના પ્રચારની જરૂર છે અને તેનું બારીક અવલોકન કરી તેના પ્રયોગો દ્વારા તેને સર્વમાન્ય વૈજ્ઞાનિક શાસ્ત્ર બનાવવાની જરૂર છે.

આ બધા વિવેચન પછી દવા લેવી કે નહિ તે પ્રશ્ન અનુત્તરજ રહેલો લાગશે. તેનો વિચાર હવે કરીએ. જેટલો આત્મવિશ્વાસ તે પ્રમાણે અનુક્રમે તેનો અમલ કરવો.

(૧) દવા લેવીજ નહિ.

(૨) જે દવા લેવી તે શરીરને વિરોધી ન હોવી જોઇએ.

(૩) દવા તે એક ખોરાકજ હોય તો તે માટે વાંધો નથી, જેવી કે-કાળાં મરી, લીમડો, લીંબુ, હરડે, કાળી દ્રાક્ષ, આદુ વગેરે.

(૪) દવા લેતી વખતે હોમિયોપેથીના સિદ્ધાન્તો ધ્યાનમાં રાખવા.

(૫) તરત દવા ન લેતાં ઉપવાસ, આરામ, એનીમા વગેરે લઇ ૫-૬ દિવસ સુધી રાહ જોવી. તેમ છતાં દર્દ ન હઠે તો ડોકટરની પાસેથી ચિકિત્સા જાણી લેવી અને જે કારણથી દર્દ થયું હોય તેનાથી

ઉલટી ક્રિયા કરવી. ઉજાગરાથી દર્દ થયું હોય તો ખૂબ ઉંઘ લેવી વગેરે.

(૬) આટલી ધીરજ પછી બનતાં સુધી તેનું ફળ મળશેજ, તે માટે રસ્તો દેખાડનારા મળશે કાં તો તમનેજ રસ્તો સૂઝશે.

(૭) આત્મવિશ્વાસ હોય તો આ માર્ગે જવું, નહિ તો કોઇ સારા હોમિયોપેથિસ્ટ, બાયોકેમિસ્ટ કે છેવટે વૈદ્ય અને ડૉક્ટરોના ઇલાજ લેવા.

લોલીંબરાજનાં વૈદ્યજીવનનાં પ્રસિદ્ધ પુસ્તકના બે શ્લોકો આ લેખની શરૂઆતમાં ગયા અંકે ટાંકયા છે તેનો ભાવાર્થ દરેકે દવા લેતી વખતે મનન કરવા યોગ્ય છેઃ-'પથ્ય વિના દવા નકામી છે અને પથ્ય પાળો તો પછી દવાનીયે શી જરૂર છે ?'

(ફેબ્રુઆરી ૧૯૩૮ ના " નવરચના " માસિકમાંથી)

८–हुं सारो केम थयो ?

(૧) પેટનો દુખાવો

સન ૧૯૧૭ માં હું કોલ્હાપુર સંસ્થાનમાં હાઇકોર્ટ વકીલ હતો. તે વખતે મને પહેલાં અકસ્માત ભયંકર દુખાવો ઉપડયો અને જીવ ગભરાવા લાગ્યો. ઘણી દવાઓ કરી. પણ કોઈ રીતે અટકે નહિ, ડૉક્ટરોની સલાહ પ્રમાણે કોરી ભાખરી, કાચાં શાક, ભાત, પરવર, ઘીસોડા તથા કાકડી સાથે લેતો, પણ દરદ મટયું નહિ. એક વર્ષ આવો દુખાવો રહ્યો, છેવટે હું કંટાળીને કોલ્હાપુર છોડી માતૃભૂમિ માલવણમાં આવ્યો. ત્યાં નવરા બેસી રહેવું ઠીક નહિ, માટે રત્નાગિરિ જીલ્લામાં માલવણ અને દેવગઢ તાલુકામાં કોઓપરેટિવ સોસાયટીના ઓર્ગેનાઇઝરની નોકરી સ્વીકારી. તેને લીધે મારે અનાયાસે એ તાલુકાની ગામડાની પેઢીઓ તપાસવા માટે, નવી કાઢવા માટે તથા સભાઓ ભરવા વગેરે કામ માટે દરરોજ ૨૦ માઇલનો પ્રવાસ કરવાનો આવ્યો. આને લીધે થાક લાગતાં શુદ્ધ પાણી એક શેર પીતો. ભૂખ સારી લાગતી અને અનાજ કોઈ પણ પ્રકારનું પચવા માંડયું. પરંતુ અર્ધો કલાક પછી પેટ તણાતું એટલે ફરી એક શેર શુદ્ધ પાણી પીતો અને ગામડામાં ફરતો. આમ દરરોજ થતાં અને સુયોગે તે વખતે ચોમાસું હોવાથી ઠંડી હવાનો લાભ મળતાં મારો દુખાવો નહિ જેવો થઈ ગયો. માત્ર રોજ ત્રણ ચાર વખત ઝાડે જવું પડતું. કોકણમાં મુખ્ય ખોરાક ભાત એટલે તેજ ખાવામાં લેતો. છેવટે દુખાવો તદ્દન ગયો તે આજ સુધી ફરી ઉપડયો નથી. માત્ર અપાન વાયુ વખતોવખત છુટે છે, પણ તેથી આરામ લાગે છે.

દુખાવો ચાલુ હતો ત્યારે પીડા એટલી ઉપડતી કે આના કરતાં

મરણ સારૂ એમ લાગતું. મિરજ હોસ્પિટલમાં જઇ ઓપરેશન કરાવવાનો પણ નિર્ણય કરેલો પણ અનાયાસે રોજના ૨૦ માઇલના પ્રવાસનો પ્રસંગ પ્રાપ્ત થતાં પરસેવો ખૂબ છૂટવા લાગ્યો, થાક લાગતાં પાણી પીવા માંડયું અને ઝાડો સાફ આવવા લાગ્યો. આ ક્રિયા નિયમિત થતા શરીર તે માટે ટેવાઇ ગયું અને પેટનો ભયંકર દુખાવો આપોઆપ મટી ગયો. કોઈ વખત પેટમાં વાયુ ભરાતો તો એક શેર પાણી મળસકામા ઉઠતાની સાથેજ શ્વાસ રોકીને પી લેતો.

પરિણામે અર્ધા કલાકમા ઝાડો સાફ આવતો. કોઇપણ જાતની રેચક દવા એરંડીયું વગેરે લેવી પડતી નથી. અર્થાત્ શુદ્ધ પાણી વખતોવખત પીવું અને વ્યાયામ કરવો એજ પેટના દુખાવાનો રામબાણ ઉપાય છે. —બળવંતરાવ માધવરાવ રાણે

(૨) હરસનો ત્રાસ

૨૬ મા વર્ષે મને હરસ થયો અને તેમાંથી લોહી પડવા લાગ્યું. તેનું મૂળ કારણ બંધકોશ. ૧૬ મા વરસથી મને બંધકોશ હતો. પેટ દાબનાં પથ્થર જેવું લાગતું. પણ તે વખતે કાળજી ન કરવાથી તેનું આ રૂપ આવ્યું. કેટલાક મહિના પછી લોહી બંધ થયું પણ પછીથી ત્રણ વર્ષે ફરી લોહી પડવા માંડયું અને હરસ પણ ઉપસીને બહાર આવ્યા. મેં તેના ઉપર અનેક દવાઓ દેશી તથા પરદેશી વાપરી (ફક્ત પાતળું મીણ વાપર્યું નથી.) આ દવાઓથી તત્કાળ ફાયદો લાગતો, પણ રોગ મૂળથી ગયો નહિ.

પાશ્ચાત્ય વૈદક પ્રમાણે આ રોગ શસ્ત્રક્રિયાસાધ્ય ગણાય છે. પણ ૪૦ વર્ષની ઉપરવાળાને શસ્ત્રક્રિયા કર્યા છતાં તે ફરી ઉપડે છે એમ સમજી શસ્ત્રક્રિયા કરાવી નહિ. લોનાવલાના કૈવલ્યધામમાં આ રોગ આસનોની ક્રિયાથી મટાડે છે, એમ વાંચવામાં આવતાં હું ત્યાં ગયો અને દશ દિવસ ત્યાં રહી બધી માહિતી લીધી. પછીથી ૭ માસ સુધી સવાર સાંજ બંને વખત નિયમિત રીતે નીચેનાં આસનો તથા ક્રિયાઓ કર્યાંઃ-(૧) સર્વાંગાસન (૧) શીર્ષાસન (૩) ઉડ્ડિયાન (૪) મધ્યમાનૌલી અને (૫) શીનલી. આ કામ માટે દરરોજ પોણો કલાક લાગતો અને ખાવામાં પરેજ રાખતો. પરિણામે ૭ માસમાં રોગ સદંતર ગયો, એટલુંજ નહિ પણ મહિને જે રેચક દવા લેવાની જરૂર પડતી તે પણ કોઠો સાફ થતાં હવે ન પડી. ઉપર જણાવેલાં આસનો પુસ્તક વાંચીને નહિ પણ અનુભવી માણસ પાસેથી શીખીને કરવાં.

(૩) અસહ્ય પેટપીડ

૪૦ વર્ષની ઉમરે પેટપીડા ઉપડી. તે એવી રીતે કે ૧૦-૧૨ દિવસને ગાળે રાતના જમ્યા પછી દુખાવો ઉપડે. એટલો બધો કે

જાણે હમણાં જીવ નીકળી જશે. ૭ સાત કલાક સખત દુખાવો એ રીતે રહ્યા પછી સવારના તદ્દન સારૂં થઈ જાય. એટલું બધું સારૂં કે રાતના દુઃખની કંઇ અસર જ નહીં અને દરરોજનું ખાનપાન વગેરે બરાબર ચાલે. ફરી ૧૦–૧૨ દિવસ થાય કે એક રાતના તેટલીજ ભયંકર અને અસહ્ય પીડા ઉપડે. આ રીતે નિયમિત થવા માંડયું. અને અડવાડિયું સારૂં જાય કે પેટપીડ યાદ આવેજ અને તે તેના નિયમિત સમયે આવીને ઉભીજ રહે. આ પ્રમાણે દોઢ વર્ષ ઉપાયો ઘણા કર્યા. દેશી તેમજ પરદેશી બધા ઇલાજો વાપરી જોયા, પણ કંઇજ તફાવત પડયો નહિ. મને લાગ્યું કે આ રોગ તો મારો જીવન-મિત્ર થયો. હું તદ્દન નિરાશ થયો.

એક દિવસ હું તથા મારા એક ડોકટર મિત્ર ગપ્પાં મારતા બેઠા હતા. તેણે મને સહેજ મારા દરદ વિષે પૂછ્યું. મેં કંટાળીને તેને જણાવ્યું કે, "તમારાં બધા પુસ્તકો દરિયામા ફેંકી દો અને છોડી દો એ બધી દરદો સુધારવાની વાતો." તેણે મને તરત કહ્યું કે, "પ્રથમ તમે જમતાં જમતાં પાણી પીવાની ટેવ છોડી દો અને પછી મને કહેવું હોય તો કહેજો" મેં દવાખાને પુષ્કળ પૈસા વાપર્યા હતા અને હવે એક પાઈ પણ એ ખાતે વાપરવી નહિ એવો ઠરાવ કર્યો હતો. તેથી આ વગર ખર્ચનો ઇલાજ કરી જોવાને કાંઇ હરકત હતી નહિ. એટલે તેજ દિવસથી તે પ્રમાણે વર્તવા નિશ્ચય કર્યો.

પહેલા ચાર પાચ દિવસ મને થોડો ત્રાસ થયો. વચમાં પાણી પીધાં વગર જમવાનું મને ભાવેજ નહિ. પણ પછીથી ટેવ પડી ગઇ. હજી તેજ પ્રમાણે ચાલે છે. આ ૧૭–૧૮ વરસમાં મને એક પણ વખત પેટપીડા ઉપડી નથી અને તેની શંકા પણ આવી નથી. જમ્યા પછી અને બીજા જમણ પહેલાં ગમે તેટલા વખત હું પાણી પીઉં છું, માત્ર જમતાં જમતાં વચમાં વચમાં પીતો નથી. આ રીતે પીવાનો ફેરફાર કરવા માત્રથી મારૂં ભયંકર દરદ ગયું. —ગ. કે. ઉઘરકર

("વ્યાયામ" માસિકના એક અંકમાંથી)



९–अनारोग्यनां वे कारणो

(લેખકઃ—શ્રી રમણલાલ એન્જિનીઅર)

આરોગ્ય શું અને એ કેવી રીતે મેળવી શકાય, એને વિષે જો આપણી પાસે સાચું જ્ઞાન હોય તો આપણે જરૂર દવાઓની ગુલામીમાંથી મુક્ત થઇ શકીએ. પણ કમનસીબે આ પ્રચારયુગમાં મોટા ભાગના લોકો આ વિષયને લગતું જ્ઞાન, સાચાને બદલે જૂઠું, અને પૂરાને બદલે અધકચરૂં ધરાવતા હોય છે.

એજ રીતે રોગ શું છે અને એ શી રીતે થાય છે, એ વિષે પણ લોકોને બહુજ અસ્પષ્ટ, ભ્રામક અને ભૂલભરેલા ખ્યાલો હોય છે.

માનવી જ્યારથી વિચાર કરતો થયો ત્યારથી એણે આ વિષય ઉપર અવલોકન, અનુમાન, ચિંતન અને મનન કરીને આ બાબત વિષે સત્ય ખોળવાનો પ્રયત્ન કર્યાજ કર્યો છે.

આ વિષયને લગતો જે વૈજ્ઞાનિક પુરાવો એકઠો થયો છે, એ ઉપરથી એમ જરૂર કહી શકાય કે આપણા વડવાઓ જેટલા આપણે આજે અંધારામા નથી. જો કે જીવન અને મરણ, રોગ અને આરોગ્ય, શરીર અને જીવનતત્ત્વ એ વિષયોને લગતું આપણું જ્ઞાન બહુ અલ્પ છે, તો પણ નીચે જે સિદ્ધાંતો રજુ કરવામા આવ્યા છે, એ જો સાચા ન હોય તો પણ સત્યની વધુમાં વધુ નજદીક છે, એમ ખાતરીપૂર્વક કહી શકાય.

પહેલાં તો આપણે એ જોઇએ કે માનવીની જીવનમર્યાદા કેટલી ? આ પ્રશ્નનો કશો ચોક્કસ જવાબ આપી શકાય એમ છે જ નહિ. એક બાજુએ જન્મીને તરતજ મરતા બાળકો અને બીજી બાજુએ મરજી મુજબ જીવન લંબાવતા યોગીઓ જોઇને આપણને ઉમરના કયા આંકડા ઉપર આંગળી મૂકવી એની સમજણ પડતી નથી. યોગીઓનો પ્રશ્ન બાજુએ મૂકીએ તો પણ ઇંગ્લાંડમા ૨૦૭ અને ચીનમા ૨૫૦ વર્ષના દીર્ઘજીવીઓના નામો તખીખી–ચોપડે ચડયા છે. આમ હોવાથી માણસે અમુક ઉમરે મરવુંજ જોઇએ એમ આપણે ખાત્રીપૂર્વક કહી શકીએ નહિ.

બીજી બાજુ જોઇએ તો જગતના શાણામા શાણા શરીરશાસ્ત્રીઓ કહી રહ્યા છે કે, માનવીના દેહની રચના એવી અપૂર્વ છે કે એનો નાશ થવોજ ન જોઇએ !

આ રીતે જોઇએ તો ' કુદરતી મોત ' એ વિજ્ઞાનને મન એક ભારે અને અણઉકલ્યો કોયડો છે.

મોત સ્વાભાવિક છે એમ માની લઇએ, તો પણ ઘડપણની શરૂઆત કઈ ઉમરે થવી જોઇએ, એ વળી પાછું નક્કી કરવું બહુ મુશ્કેલ છે. કેટલાક ત્રીસ વર્ષે બુઢ્ઢા થાય છે અને કેટલાકના એંસી વર્ષની વયે પણ બધા વાળ કાળા અને દાંત સાબૂત હોય છે!

ઘડપણ અને મોત સ્વાભાવિક છે કે નહિ એ વાદવિવાદનો વિષય હોઈ શકે, પણ રોગો તો અસ્વાભાવિકજ છે એ નિર્વિવાદ છે. અર્વાચીન આરોગ્યશાસ્ત્રના વિચારપ્રવાહોથી પરિચિત લોકો એમ ચોક્કસપણે માને છે કે, સાજા રહેવું માંદા પડવું એ આપણા હાથની વાત છે. તેઓ માને છે કે, કારણ સિવાય કોઈ રોગ થતોજ નથી!

દવા, દુવા ને ધૂણવાથી રોગો મટાડવા માટે તબીબ, ફકીર અને ભૂવાને ત્યાં દિનરાત ભમતા લોકો ભાગ્યેજ વિચાર કરે છે કે 'રોગનું કારણ શું?'

આજસુધીમાં આશરે ૨૪૦૦ રોગો ખોળી કાઢવામા આવ્યા છે; અને જો કે દરેક રોગને જુદા જુદા નામથી ઓળખવામાં આવે છે, તોપણ એમને ઉત્પન્ન કરનારાં શારીરિક કારણો તો બેજ છે—ઝેર અને ભૂખમરો. દુનિયા ઉપર અસ્તિત્વ ધરાવતા એકેએક રોગને માટે, આ બેજ કારણો જવાબદાર છે.

હવે, ઝેર એટલે શું? એક તો કોઈપણ જરૂરી વસ્તુનો અતિયોગ એ ઝેર. બીજું, પ્રાણીમાત્રના દેહના ધારણ, પોષણ અને સત્ત્વસંશુદ્ધિ માટે જે જે પદાર્થો બિનજરૂરી કે નુકસાનકારક હોય, એ બધાને ઝેર કહી શકાય; અને ભૂખમરો એટલે શરીરને જરૂરી તત્ત્વોનો હીનયોગ અથવા તો સમૂળગી અછત.

જગત ઉપર અસ્તિત્વ ધરાવતા સૌ રોગોનું મૂળ તો એકજ હશે, એવો કંઇક ઝાંખો ખ્યાલ પ્રાચીન કાળમાં એકાદ બે લેખકોને આવેલો. આ દેશમા લખાએલો **सर्वेषामेव रोगाणां निदानं कुपिता मलाः ।** એ શ્લોક આ વસ્તુજ જણાવે છે. ગ્રીક લેખકોમાં પ્લેટોએ પણ આવોજ ખ્યાલ રજૂ કર્યો હતો.

પણ આ સત્યનો સંપૂર્ણ સાક્ષાત્કાર તો આજથી આશરે પચાસ વર્ષ ઉપર જર્મનીમાં મહર્ષિ લૂઈ કુહનેને થયો. એમણે જગતના ઇતિહાસમાં પહેલીજ વાર એ વસ્તુ સિદ્ધ કરી કે, સૌ રોગોનું મૂળ શરીરમાં ભરાએલો બિનજરૂરી કચરો–વિજાતીય દ્રવ્યજ છે. એમના સિદ્ધાંતનો સાર એ છે કે 'શરીરમા બિનજરૂરી તત્ત્વોનો સંચય થવાથી રોગ અથવા માંદગીને નામે ઓળખાતી અવ્યવસ્થા ઊભી થાય છે.' સાથે સાથે એમણે એ પણ સિદ્ધ કર્યું કે જંતુ એ રોગનું 'કારણ' નથી, પણ 'પરિણામ' છે.

-આ સિદ્ધાંતને આજ સુધી કોઈ જૂઠો પાડી શક્યું નથી; પણ જર્મનીના એક અન્ય વિદ્વાનની શોધથી એનું સહેજ રૂપાંતર થયું છે.

જર્મનીના ડૉ. વિલિયમ સુઝલરે એક નવીજ પદ્ધતિ સ્થાપી. એમનું કહેવું હતું કે, માનવ દેહમાં બાર મુખ્ય ક્ષારો છે. આ પદ્ધતિ બાયોકેમિસ્ટ્રીને નામે ઓળખાઇ, એ જણાવે છે કે, 'શરીરમાં જરૂરી તત્ત્વોની અછતથી માંદગી ઉત્પન્ન થાય છે.'

જગતના આધુનિક શરીરશાસ્ત્રીઓએ અને આહારશાસ્ત્રમાં થએલી અનેક શોધોએ આ બે સિદ્ધાંતોને ખૂબ મજબૂત બનાવ્યા છે. આજે તો એમ માનવામા આવે છે કે, આશરે ૯૦ ટકા રોગો ઝેરથી થાય છે અને લગભગ ૨૦ ટકા રોગો ભૂખમરાથી થાય છે.

માનવીના શરીરમા જોઇતાં સૌ તત્ત્વો હવા, પાણી ને ખોરાકમાંથી આવે છે; એટલે આ ત્રણેની વિપુલતા અને વિશુદ્ધિ ઉપર શરીરના આરોગ્યનો આધાર છે.

એક ઓરડામાં બારીબારણાં બંધ કરીને સૂતેલાં અનેક માણસોનાં મરણની હકીકતો આપણે વાચીએ છીએ. આ લોકો હવાના ઝેરથી મરે છે. ફરજિયાત કે મરજિયાત ગળાફાંસો ખાઇને મરનાર હવાના ભૂખમરાથી મરે છે.

-પણ હવાનો અતિયોગ શક્ય છે? હા, એની ખાતરી કરવી હોય તો વાજાંવાળાનાં પાયમાલ ફેફસાં જોવાં!

પરંતુ સાથે સાથે એ પણ યાદ રાખવું જોઇએ કે, સોએ પંચાણું માણસો તો ઓછેવત્તે અંશે હવાના ભૂખમરાથીજ પીડાતા હોય છે. મોટા ભાગનાં માણસોની શ્વાસોચ્છ્વાસની ટેવો ખામી ભરેલી હોવાથી, પોતાનાં ફેફસાંનો તેઓ જોઇતો ઉપયોગ કરી શકતા નથી.

શરીરને માટે બીજું આવશ્યક તત્ત્વ પાણી. રણમાં તરસે મરતો માણસ પાણીની અછતથી, ને તળાવ કે દરિયામાં ડૂબી મરતો માણસ એના અતિરેકથી મરે છે.

પાણીનો માત્ર અતિરેક કે અછત ન હોય એટલુંજ પૂરતું નથી. એ સાથેસાથે નિર્મળ પણ હોવું જોઇએ. ગામડાંઓમાં વાવોના પાણીથી ઘણાને વાળા નીકળે છે અને અન્ય ઉપદ્રવો થાય છે, એ જાણીતી હકીકત છે.

ખોરાક આપણને અનેક માર્ગે વિષમય બનાવે છે. ખાઉધરાપણું અને પીઉધરાપણું એ પહેલો માર્ગ છે. વીશીઓ અને હોટેલોનો ગંદો અને વાસી ખોરાક એ બીજો માર્ગ છે.

ખોરાકના અભાવથી એક માણસ મરતો હોય, તો એની અતિશયતાથી દસ મરે છે એમ માનવામાં સહેજ પણ વાંધો નથી. ખોરાક

વારંવાર ખાવાથી, પૂરતું ચાવ્યા વિના ગળા નીચે ઉતારવાથી, અનેક વાનીઓ એકીસાથે લેવાથી, ભૂખ વિના ખાવાથી કે તરસ વિના પીવાથી, તે શરીરમાં અનેક પ્રકારના દોષો અને વિષો ઉત્પન્ન કરે છે.

માંદા માણસને સમજાવી પટાવી કે બળજબરીથી ખવડાવેલો ખોરાક, માંદગીને લંબાવે છે અને જિંદગીને ટુંકાવે છે.

ચા, કોફી, કોકો અને ચોકોલેટ જેવાં પીણાંની કિંમત, ખોરાકની દષ્ટિએ તો કશીજ નથી અને એ જો ઉગ્ર પ્રમાણમાં કે વારંવાર લેવામાં આવે, તો એમની અસર પણ દવાઓ જેવીજ છે.

મસાલાઓનો યોગ્ય વપરાશ થાય તો શરીર એને અનુકૂળ થઈ શકે છે; પણ એમનો અતિરેક તો શરીરને ઝેરી બનાવે છે. દરેકે દરેક ખોરાકને વધુમાં વધુ રાંધીને નિઃસત્ત્વ કરી, આપણે એક ધીમું ઝેરજ લઇએ છીએ.

ઘઉંમાંથી મેદો તૈયાર કરવાની, ગોળમાંથી ખાંડ છૂટી પાડવાની, કરડમાંથી ચકચકતા ચોખા બનાવવાની અને એવાજ અન્ય માર્ગોથી, સારા ખોરાકોને નઠારામાં ફેરવવાની જે લોકપ્રિય પ્રવૃત્તિ આજે ચાલી રહી છે, એને આપણે એક રીતે પ્રજાદેહને ઝેરી બનાવવાની અને બીજી રીતે ભૂખે મારવાની પ્રવૃત્તિ કહી શકીએ.

માણસના સૌ રોગોને મટાડે એવી એકજ દવા હજી સુધી હાથ આવી નથી. પણ એના નેવું ટકા વ્યાધિઓને દૂર કરે એવી એક દવા તો શોધાઈ છે. એ દવાનું નામ, 'વૈજ્ઞાનિક લંઘન '

ઉપવાસના હિમાયતીઓનો એવો દાવો છે કે, શરીરનાં સૌ રોગોત્પાદક ઝેરોનો ઝડપીમાં ઝડપી નિકાલ કરી, ટૂંકામાં ટૂંકા વખતમાં એ આરોગ્ય બક્ષે છે. જો ઉપવાસથી નેવું ટકા રોગ મટતા હોય તો બાકીના દસ ટકા મટાડવાને વળી દવા પીવી? હરગીઝ નહિ! એ રોગો તો ભૂખમરાથી થાય છે અને પથ્ય આહાર એજ એનો ઉપાય છે.

આપણે જાણીએ છીએ કે દુષ્કાળમાં સેંકડો લોકો ભૂખમરાથી મરે છે; પણ એનાથી અનેકગણા લોકો સુકાળમાં પણ ભૂખમરાથી મરે છે. છતાં સુકાળના ભૂખમરાને કોઈ ભૂખમરાને નામે ઓળખતું નથી.

આ ભૂખમરો શ્રીમંત અને ગરીબ સૌને સરખી રીતે લાગુ પડે છે. એથી થતા રોગોને, વૈજ્ઞાનિકો ન્યૂનતાજનક રોગો નામે ઓળખે છે.

સૌથી પહેલો જોઇએ પ્રજીવકો (વિટામિનો)નો ભૂખમરો. પ્રજીવક 'અ'ના અભાવથી શરીરની રોગનિરોધક શક્તિ ઘટે છે, અને તેથીજ એ અનેક ચેપી રોગોનો ભોગ બને છે. આંખોના કેટલાક રોગોના મૂળમાં, એની તૂટ એ એક કારણ હોય છે.

બેરી-બેરી જેવા જ્ઞાનતંતુઓના રોગો પ્રજીવક 'બ'ની તૂટથી

થાય છે, અને એ પૂરતા પ્રમાણમાં આપવાથી આ રોગો મટી જાય છે. કબજિયાતમાં પણ આ તૂટ અમુક અંશે જવાબદાર છે. એ હમણાંજ શોધાયું છે.

સ્કર્વી નામનો દાંતના પારાનો રોગ પ્રજીવક 'ક'ની તૂટથી થાય છે.

બાળકોને થતો અસ્થિશોષ નામનો રોગ મટાડવા માટે પ્રજીવક 'ડ'નો ઉપયોગ આજે આખીયે દુનિયા ઉપર થઇ રહ્યો છે.

વંધ્યત્વના અનેક કારણોમાંનું એક કારણ પ્રજીવક 'ધ'નો અભાવ છે.

ક્ષારો પણ પ્રજીવકો જેટલાજ અગત્યના છે. સૌ ક્ષારોમાં વધુમાં વધુ અગત્યનો ચુનો છે. ચુનો, ફોસ્ફરસ અને વિટામિન 'ડી'ની તૂટમાંથી પાયોરીઆ જેવાં દર્દો ઉભાં થાય છે. ક્ષયરોગનાં કારણોમાં ચુનાનો અભાવ એ મોટું કારણ છે, એમ હવે માનવામાં આવે છે અને ભરપૂર ચુનાના ખોરાક ઉપર રાખવાથી ક્ષયના દર્દીઓના મરણ–પ્રમાણમાં ખૂબ ઘટાડો થયો છે.

આપણા ગળામાં આવેલી થાયરોઇડ ગ્રંથીમાં થતો ગોઇટર નામનો રોગ આજ સુધી વૈજ્ઞાનિકોને મૂંઝવતો હતો. આ રોગ થવાનું કારણ આયોડીનનો અભાવ છે, એ હવે સિદ્ધ થયું છે. જે બાળકોના ખોરાકમાં આ તત્ત્વનો અભાવ હોય છે, એમની તંદુરસ્તી નબળી રહે છે, ઉંચાઇ વધતી નથી અને ભણવામાં ઠોઠ રહે છે. જે મા–બાપોને પોતાના બાળકોના અને શિક્ષકોને અમુક વિદ્યાર્થીઓના–બુદ્ધિ વિકાસમાં ખામી લાગતી હોય, એમણે અન્ય ઉપાયો સાથે, આહારસુધારા તરફ નજર દોડાવી જોવી.

પાંડુરોગ લોહના અભાવથી થાય છે, એ હજારો વર્ષથી જાણીતી હકીકત હતી, પણ હવે એમ મનાય છે કે એ લોહ અને તાંબુ બંનેના અભાવથી થાય છે.

સંધિવા 'પોટેશિયમ ક્ષારો'ના અભાવથી થાય છે. ડેનમાર્કના મશહૂર આહારશાસ્ત્રી હિન્ડહેડેએ બટાટાના ખોરાકથી અનેકનો સંધિવા મટાડયો છે, તેમજ આ દિશામાં અનેક કિંમતી શોધખોળો કરી છે.

આ રીતે વિજ્ઞાન જેમ જેમ આગળ વધતું જાય છે, તેમ તેમ આહાર અને આરોગ્ય વચ્ચે ગાઢો સંબંધ છે એ વસ્તુ સિદ્ધ કરે છે.

આજથી ત્રીસ વરસ ઉપર ડૉ. વીલે જેવા દષ્ટાએ કહ્યું હતું કે, 'ખોરાક એ ભવિષ્યની દવા થશે.' એની દીર્ઘદષ્ટિ અને ડહાપણ, એ વખતે તો એના તળીબ મિત્રોની દૃષ્ટિએ એનું ચક્રમપણુંજ હતું!

પણ આજે આપણે એની ભવિષ્યવાણી સાચી ઠરતી જોઇએ

છીએ. ચિકિત્સાના ક્ષેત્રમાં રોગો મટાડવા માટે દુનિયાભરમાં ધીમે ધીમે પણ ચોક્કસ રીતે દવાઓનો ઉપયોગ ઘટતો ચાલ્યો છે અને ખોરાકોનો વાપર વધતો ચાલ્યો છે. એના જમાનામાં ખોરાકથી એક રોગ મટતો, આજે વીસ મટે છે.

જો કે ક્ષારોના કાર્ય વિષેની ચોક્કસ માહિતી મળવાની શરૂઆત ઓગણીસમી સદીના ઉત્તરાર્ધમાં જર્મનીના નિસર્ગોપચારક ડૉ. લામનથી થઇ છે, તો પણ એને લગતી અમુક અનુભવસિદ્ધ માહિતી આપણા દેશી વૈદકમાં પણ હતી. વનસ્પતિના રસો, ચોખાનું ધોવણ, મધ વગેરે વસ્તુઓ અનુપાનમાં આપી, શરીરના ખૂટતા ક્ષારો પૂરા કરવાની એમની યોજના પ્રશંસનીય હતી.

આ ક્ષારો શરીરમાં ખૂટવાનું કારણ શું છે અને એમને લેવાનો સર્વોત્તમ રસ્તો કયો, એ વિષય તો એક સ્વતંત્ર લેખ માગી લે છે, છતાં આટલા ઉપરથી આપણી આગળ પાંચ વસ્તુઓ સ્પષ્ટ થાય છેઃ—

(અ) પથ્ય ખોરાક, યોગ્ય રીતે લેવો જોઇએ, જેથી એ શરીરમાં જઇને ઝેર ઉત્પન્ન ન કરે.

(બ) દારૂ, અફીણ, તમાકુ, ચા, કૉફી અને અન્ય ઓછુંવત્તું વિષ ઉપજાવનારાં વ્યસનોથી દૂર રહેવું જોઇએ.

(ક) દવાઓ, સીરમો, વેકસીનો, એન્ટી-ટૉકસીનો અને પેટન્ટ દવાઓથી પણ ઉપરનાં કારણોસર દૂર રહેવું જોઇએ.

(ડ) ખોરાક એવો લેવો જોઇએ કે જે શરીરને જરૂરી સૌ તત્ત્વો પૂરાં પાડે અને કોઈ તત્ત્વની ખોટ ન પડવા દે.

(ઇ) શરીરનાં જૂનાં ઝેરોનો, ઉપવાસ, જલચિકિત્સા, પ્રાણાયામ અને સૂર્યપ્રકાશની મદદથી નિકાલ આણવો.

આટલું જો બરાબર કરી શકીએ તો સાજા થવાની અને સાજા રહેવાની ચાવી આપણા હાથમાં આવી ગઇ છે, એમ માની શકાય.

રોગ અને મોતના અસ્પષ્ટ ડરને બદલે, આપણને આત્મરક્ષણ માટે ઝેર અને ભૂખમરાના સ્પષ્ટ ડરની જરૂર છે.

(વૈશાખ ૧૯૯૩ના " કુમાર " માસિકમાંથી)



१०—आयुर्वेदनी महत्ता

(લેખકઃ—શ્રી. બાપાલાલ વૈદ્ય)

અત્યારે એલોપથીની બોલબાલા છે. સર્વત્ર પશ્ચિમની ચિકિત્સા પદ્ધતિ ઉપર ચાલતાં મોટાં દવાખાનાં જોવામાં આવે છે. લાખો રૂપિયા સરકાર તેની પાછળ ખર્ચી રહી છે. આવા વખતે ઘરગથ્થુ દવાઓ વિષે લખનાર વખતે ઉપહાસ પાત્ર પણ થાય; પરંતુ હિંદુસ્તાન જેવા વિશાળ દેશમા હજી સકલ સમાજની માગને પહોચી વળે એટલા દવાખાના નથી. દસ માઇલ વચ્ચે ભાગ્યે એક વિલાયતી દવાખાનું હોય છે. આ વસ્તુસ્થિતિ છે એટલે હજી ઘરગથ્થુ દવાઓને માટે ઘણો અવકાશ છે. દવાખાનાં વચ્ચે વસનાર શહેરીઓ માટે પણ આ જ્ઞાન ઓછું આવશ્યક નથી. હિંદુસ્તાન એ ગામડાંનો દેશ છે તો પછી ઘરગથ્થુ દવાઓના જ્ઞાનની જરૂર અનિવાર્ય છે. જે દેશના લોકોની દરરોજની સરેરાશ આવક પૂરા બે આના નથી તે દેશના લોકો માટે સુપ્રાપ્ય અને સસ્તી દવાઓની જરૂર જેવી તેવી નથી.

અત્યારે દર વર્ષે કરોડોની દવાઓ પરદેશોથી હિંદમાં આવે છે. દિન ઉગે ડોકટરોના ટેબલ ઉપર ૪–૫ દવાઓના નમૂનાઓ આવીને પડે છે અને આ શાસ્ત્રીય કહેવાતા જમાનામાં આ દવાઓનો ઝપાટાભેર પ્રચાર થાય છે. સારામાં સારા ગણાતા ડોકટરો આ જાહેરખબરીઆ દવાઓ વાપરતા દેખાય છે. ડોકટરોની આ દશા છે એટલે તેમના તરફ માનની નજરથી જોનાર આમવર્ગ પણ પેટંટ દવાઓ તરફ ધસ્યે જાય છે. પરદેશી વેપારીઓનું પ્રચંડ પ્રચારકાર્ય ભલભલાનાં મનને વિહ્વળ બનાવી મૂકે એવું હોય છે. પરિણામે દૈનિક છાપાં, અઠવાડિકો, માસિકો અને પુસ્તકોનાં પાનાં પરદેશી દવાઓની જાહેરખબરોથી ખીચોખીચ ભરાયેલાં જણાય છે. આ વેગને અટકાવવાની માનુષી હાથમાં તાકાત હોય એમ લાગતું નથી. એક આનાની દવા એક રૂપિયામાં વેચાય છે. અજ્ઞાન જનસમાજ આ વહેણમાં ઘસડાઇ રહ્યો છે. આવા સમયમાં દેશી ઓસડિયા વિષે લખવાની જરૂર ઘણી જ તીવ્ર રીતે લાગે છે.

ડોકટરો દવાઓનાં મદ્યાર્કો (આલ્કોહોલિક ટિંકચર્સ) વાપરે છે. આ મદ્યાર્કો આપણા દેશના વતનીઓને અનુકૂળ નથી આવતાં. મદ્યાર્કો કરતાં જે દ્રવ્યોમાંથી એ અર્કો બનાવવામાં આવે છે તે દ્રવ્યો ક્વાથ, ચૂર્ણ કે ગોળીના રૂપમાં વાપરવાં એ વિશેષ ફલદાયી છે એમ વિદ્વાનો કહી રહ્યા છે. આદુના રસ કરતાં આદુનો ટિંકચર વધુ ફલદાયી નથી. સાટોડીના ક્વાથમાં જે મૂત્રલ અને શોથઘ્ન શક્તિ છે તે

એના મવાકમાં કે સત્ત્વમાં નથી એમ અનુભવથી હું કહી શકું છું. અત્યારે ગળો, પિત્તપાપડો, લીંબડો, કરિયાતું, સમપર્ણ, સાટોડી, કડાછાલ, ખીલી, અરડુસી વગેરેનાં મવાકો કે સત્ત્વો વપરાય છે; પરંતુ આ દવાઓના અર્કો કરતાં તાજી ઔષધિઓ વાપરવી વિશેષ હિતાવહ છે—ખર્ચની અને ગુણની બન્ને દષ્ટિએ વિશેષ લાભદાયી છે.

જ્યારે પૃથ્વીના પડ ઉપર ઇતર દેશના લોકો જંગલી દશામાં ભટકતા ત્યારે હિંદુસ્તાને સર્વ દિશામાં અદ્ભુત પ્રગતિ સાધી હતી. તત્ત્વજ્ઞાનમા તો હિન્દની ખ્યાતિ છેજ; પરંતુ વિજ્ઞાનનાં ઇતર ક્ષેત્રોમા હિન્દનો ફાળો જેવો તેવો નથી. લડાઇમાં કપાયેલા નાકહોઠને સાંધવાની શસ્ત્રક્રિયા (પ્લાસ્ટીક સર્જરી) ગયા વિશ્વયુદ્ધમાં સફળ થઇ, જ્યારે તેજ શસ્ત્રક્રિયા સુશ્રુતના વખતમાં હિન્દના શસ્ત્રવૈદ્યો કરતા આજથી બે હજાર વર્ષ પહેલાં જ્યારે અલેકઝાન્ડર હિંદમાં આવ્યો ત્યારે આપણા ચિકિત્સકો અને શસ્ત્રવૈદ્યોની કુશળતા ઉપર તે મુગ્ધ થઇ ગયો હતો અને પોતાની સાથે કેટલાક ચિકિત્સકોને તેડી ગયો હતો. એમની પાસે એણે સંસ્કૃત ભાષામાંથી વૈદકનાં કેટલાક પુસ્તકોનાં ભાષાંતરો પણ કરાવ્યાં હતાં.

હિંદની આ ચિકિત્સાપદ્ધતિ ખલીફ અલ-મન્સુરના વખતમાં અરબસ્તાન તરફ ખૂબજ આવકાર પામી હતી. આજ ખલીફે ચરક-સુશ્રુતનાં ભાષાંતરો અરબી ભાષામાં કરાવ્યાં. વખત ગયે આ અરબી ભાષાંતરોનું લેટીનમાં ભાષાંતર થયું અને આ લેટીન ભાષાતરો દ્વારા હિંદનું વૈદક છેક સત્તરમી સદી સુધી યુરોપના દેશોના વૈદકને ઋણી બનાવી રહ્યું હતું. આરબો પાસેથી ગ્રીકો શીખ્યા અને ગ્રીકો પાસેથી રોમનો શીખ્યા એમ પરંપરા ચાલી અને આમાથી પાશ્ચાત્ય વૈદકે પોતાનું ખોખું ખડું કર્યું. ડો. વાઇઝ, હર્નલ અને બીજા અનેક વિદ્વાનો આ વાતને અનુમોદી રહ્યા છે.

બુદ્ધકાળ સુધી હિંદમાં શસ્ત્રક્રિયાનો વિકાસ આશ્ચર્યમુગ્ધ કરી નાખે તેવો હતો. સુશ્રુતસંહિતા (મૂળ સુશ્રુતસંહિતા તો મળી નથી; પરંતુ મૂળ ઉપરથી જે ભાગ બે ત્રણ વિદ્વાનોએ સંગ્રહેલો છે, જે અત્યારે સુશ્રુતસંહિતા તરીકે ઓળખાય છે.) જોનારને ખાત્રી થશે કે લડાઇઓમાં શસ્ત્રવૈદ્યો સાથે જતા (હાલમાં જેમ નિષ્ણાત ચિકિત્સકો યુદ્ધમાં જાય છે તેમ) અને એક વાળના બે ભાગ કરી શકે એવાં સૂક્ષ્મ ધારવાળાં અસ્ત્રશસ્ત્રોથી શસ્ત્રક્રિયા કરતા. આંખના મોતીઆનું પ્રથમ ઓપરેશન સુશ્રુતે કર્યું છે. મૂઢ ગર્ભ (સીસેરીઅન સેકસન), પથરી વગેરેનાં ઓપરેશનોનો સુશ્રુતમાં ઉલ્લેખ છે.

બૌદ્ધધર્મી અશોકે આ શસ્ત્રક્રિયાના વિકાસને જબરજસ્ત ફટકો આપ્યો. રાજ્યફરમાન બહાર પાડી શસ્ત્રક્રિયા કરનારને દંડવાની ધમકી

આપી. અહિંસાના પૂજારીને શસ્ત્રક્રિયામાં હિંસા જણાઇ અને પરિણામે અશોકના વખતથી શસ્ત્રક્રિયાનો હ્રાસ થતો ચાલ્યો અને કાળબળે તે તદન નષ્ટપ્રાય થઇ ગઇ.

દવાઓની બાબતમાં તો હજી દેશી દવાઓ પોતાનું સ્થાન ભોગવી રહી છે. પારો, હિંગુલ, સોમલ, હરતાલ, તાંબુ વગેરે ખનિજો અને ધાતુઓને ઉપયોગમા લેવાનું માન આર્યોને ઘટે છે. ફણીધર સર્પોનું વિષ (કોબ્રા પોઇઝન) પ્રથમ હિંદુઓએજ વાપર્યું છે. સ્થાવર-જંગમ તમામ દ્રવ્યોને દવાઓ તરીકે વાપરવાની હામ હિંદુઓએજ ભીડી છે. સંગ્રહણીમા છાસ, ક્ષયમાં સોનું, સોજામાં મીઠું ખાવાની બંધી, આ બધી આધુનિક વિજ્ઞાને અપનાવેલી વાતો માટે આર્યવૈદક ગર્વ લઈ શકે છે.

અરે, માણસોનાંજ નહિ પણ પશુઓનાં દવાખાનાં પણ આપણા દેશમાં આજથી હજારો વર્ષ પહેલા ચાલતાં હતાં. હાથીઓ માટે દવાખાનાં હતાં, ઘોડાઓ માટે દવાખાનાં હતા અને હસ્તિઆયુર્વેદ અને અશ્વવૈદક જેવા ગ્રંથો હજી આપણે વાંચી શકીએ છીએ.

પરંતુ આ ભૂતકાળની મૂડીનાં ગુણગૌરવ ગાવામાં હવે આપણી મહત્તા નથી. સાપ ગયા અને લિસોટા રહ્યા છે. એક વખતના પ્રતાપી દેશી વૈદક તરફ અત્યારે ધૃણાની નજરથી જોવામાં આવે છે. પરદેશી ગુરુઓએ આપણા ડોકટરોની આંખે જે ચશ્માં પહેરાવ્યાં છે તે થકીજ બધું જોવામાં આવે છે. હિંદી સંસ્કૃતિના ઉચ્છેદમાં સબળ ફાળો આપતા આપણાં વિશ્વવિદ્યાલયોમા પરસંસ્કારમુગ્ધ અધ્યાપકો દ્વારા શિક્ષણ પામેલા આપણા હિન્દી ડોકટરોને દેશી વૈદક તરફ—અમુક ગણ્યા ગાંઠ્યા અપવાદો સિવાય—જોવાની કે જાણવાની કશી પડી નથી. આજ વર્ગ હજી એમ કહી રહ્યો છે કે દેશી વૈદકપદ્ધતિ વિજ્ઞાનના નહિ પણ અનુભવના પાયા પર રચાયેલી છે. જે દેશી વૈદકે ત્રિદોષવાદ શોધ્યો; દ્રવ્યમાં રહેલાં રસ, વીર્ય, વિપાક અને પ્રભાવ જોયાં; હજારો દવાઓના ગુણ આલેખ્યા તે વૈજ્ઞાનિક નહિ પણ અનુભવ પર રચાયેલી પદ્ધતિ મનાય છે. લેફ્ટેનન્ટ કર્નલ ચોપ્રા (એમ. એ. એમ. ડી.) ના 'ઇન્ડીજીનસ ડ્રગ્સ ઓફ ઇન્ડિયા' નામના પુસ્તકમાંથી એક ફકરો ટાંકી આ વિષય પર ઉડતી નજર નાખી આપણે આગળ વધીશું.

"વિજ્ઞાનના નહિ પણ ફક્ત અનુભવના પાયા પર રચાયેલી આ જૂની વૈદકીય પદ્ધતિઓના અભ્યાસથી કંઇ ફાયદો નથી એમ માનનારાઓનો પણ તોટો નથી; પરંતુ એમની દલીલ શુદ્ધ તર્ક પર રચાયેલી નથી. જે પદ્ધતિ આટલા સમય સુધી, સમયના પ્રહારો છતાં જીવતી રહી છે તેને અવૈજ્ઞાનિક કહીને એકદમ ધુતકારી શકાય નહિ.

આ સંબંધી યુનાઇટેડ સ્ટેટ્સની (અમેરિકાની) પબ્લીક હેલ્થ સર્વી-સના જનરલ ડૉ. હ્યુ્ઝ. એસ. કમીંગનો અભિપ્રાય જાણવા જેવો છે. એમણે એવો અભિપ્રાય આપ્યો છે કે, "કોઈ પણ વૈદકીય પદ્ધતિ અથવા તેને અંગેનો રીતરિવાજ જે હજારો વર્ષથી ચાલ્યો આવતો હોય તેનો કંઇક પાયો હોવો જોઇએ. ભલે પછી તેને આધુનિક વિજ્ઞાનનો ટેકો બહુજ ઓછો હોય. હજારો વર્ષોથી ચીનના લોકો હૃદયના રોગો માટે ટોડ માછલીના માથાનો ભુકો વાપરતા આવે છે અને હાલમાં એડેનેલીન જે હૃદયના રોગો માટેનું એક ઉપયોગી ઔષધ છે, તે આ માછલીના માથામાં રહેલી ગ્રંથીઓમાં માલૂમ પડયું છે! સૈકાઓ થયાં, જ્યારે જ્યારે સાથે મળીને કરેલા શિકારને વહેંચવાનો પ્રસંગ આવતો, ત્યારે ગોરા શિકારીઓ જનાવરનું માંસ લઈ જતા અને તેમના અમેરિકન ઇન્ડિયન સાથીઓ એ જનાવરનું કલેજું (લીવર) લઇ જતા. કલેજું લઈ જવાની આ બીના તે લોકોના પછાત-પણાના અને અજ્ઞાનના પુરાવારૂપે લેખવામાં આવતી; છતાં છેલ્લા પાંચ વર્ષોમાં કલેજાની પોષકશક્તિ સ્વીકારવામાં આવી છે અને પાંડુ-રોગીઓને તે આપવામાં આવે છે. આ બધું જોતાં જૂની પદ્ધતિ-ઓને નકામી ગણીને આપણે તરછોડી શકીએ નહિ; પરંતુ તેને શોધ-ખોળ માટેના સૌથી યોગ્ય વિષયો ગણી શકાય." × × ×

(જુલાઈ ૧૯૩૬ ના "સર્વોદય" માસિકમાંથી)

૧૧–आयुर्वेदने कोई रोग असाध्य नथी

(લેખકઃ—શ્રી. એસ. કે. ભટ્ટ)

શહેરોમાં વસતા તવંગર અને અંગ્રેજી ભણેલા સુધરેલા લોકોને અંગ્રેજી વૈદક પ્રત્યે ગમે તેટલો પક્ષપાત હોય તો પણ અત્યારના સંજોગોમાં ગામડાંના અને શહેરોના ગરીબ લોકો અંગ્રેજી દવાઓનો લાભ લઈ શકે અને પાસ થયેલા ડૉક્ટરો તેવો લાભ દરેકને આપી શકે એ સંભવિત લાગતું નથી.

પોતાને સર્વજ્ઞ માનતા સરકારી હોસ્પીટલોના સરજ્યન જનરલો એલોપથીનેજ સર્વશ્રેષ્ઠ માને છે અને બીજી ઔષધ પદ્ધતિની અનુ-ભવ સિદ્ધ માહિતીના અભાવે તેઓ આયુર્વેદ અને યુનાની વૈદકને તુચ્છ માની લે છે.

દેશી દવાઓથી આરામ

ડૉક્ટરી પદ્ધતિ અમુક વિષયમાં અને શસ્ત્ર-કર્મમાં સર્વોત્તમ

છે તેની કોઇ ના પાડી શકે તેમ નથી છતાં સરકારી હોસ્પીટલોમાં હમેશાં શસ્ત્રસાધ્ય દરદીઓ વધુ હોતા નથી. એ હોસ્પીટલોના ૯૫ ટકા દરદીઓ સામાન્ય સાધારણ દરદોથીજ પીડાતા હોય છે. તેઓ ડૉકટરોની દવાઓ કરતા વૈદ્યો–હકીમોની દેશી દવાઓથી જલદી આરામ મેળવી શકે છે.

પખવાડીઆ પહેલાં મુંબઇમાં ભરાએલી પ્રથમ મુંબઇ પ્રાંતીય મેડીકલ લાઇસેન્શીએટ પરિષદના સ્વાગતાધ્યક્ષે તેમના ભાષણમાં કહ્યું છે કે લાખ્ખો ગામડાં હાલમા વૈદ્યો અને મંત્રમંત્રાદીના વજ્રલેપી પાશથી સપડાયેલાં છે. તેમનું આ કથન સત્યથી વેગળું છે. જો તેઓ હિંદના મોટા મોટા વૈદ્ય હકીમોના ઔષધાલયોની મુલાકાત લે તો જણાશે કે દર વર્ષે કરોડો માણસો શાસ્ત્રીય આયુર્વેદીય અને યુનાની ઉપચારોથી સારા થાય છે એટલુંજ નહિ પરંતુ નામાંકિત ડૉકટરોએ અસાધ્ય ગણેલા દરદીઓ પણ એ પદ્ધતિના ઉપચારોથી રોગમુક્ત બને છે.

ગામડાંની કફોડી સ્થિતિ

ગામડાંની અજ્ઞાન જનતાને જરૂરી તબીબી રાહત આપવા માટે તેમણે સરકારને ઠેરઠેર ક્લીનીકો સ્થાપવા ભલામણ કરી છે. તેમની આ ભલામણને ટેકો આપતાં પહેલાં હિંદના આરોગ્યને લગતા સને ૧૯૩૫ના સરકારી રીપોર્ટમાં પ્રગટ થયેલા કેટલાક આંકડાઓ આપણે વિચારવા જોઇએ. આ રીપોર્ટ સ્પષ્ટ જણાવે છે કે એ વર્ષમાં હિંદમાં હોસ્પીટલોની સંખ્યા માત્ર ૬૭૦૦ જેટલી હતી. હિંદની વસ્તી જોતાં ૪૦૧૮૫ માણસ દીઠ એક હોસ્પીટલ ઘણી ઓછી કહેવાય. શહેરો કરતાં ગામડાંની સ્થિતિ વધારે કરૂણા ઉપજાવનારી છે, કારણકે ૪૩૧૩ હોસ્પીટલો ગામડાંમાં વસતી ગ્રામ્ય જનતાનું આરોગ્ય જાળવી શકે નહિ. ૬૧૮૭૪ માણસની ગ્રામ્ય વસ્તી દીઠ એક હોસ્પીટલ પૂરતી ન ગણાય. મુંબઇ ઇલાકાના આંકડા તો વધારે નિરાશાજનક છે કારણકે તેના ગ્રામ્ય વિસ્તારમાં ૧૦૩૬૭૨ માણસોની વસ્તી દીઠ માત્ર એક હોસ્પીટલ છે. ટુંકમાં મુંબઈ શહેરમા જો બાર હોસ્પીટલો હોય તો તેની વસ્તીની જે કફોડી સ્થિતિ થાય તેથી પણ વધારે કફોડી સ્થિતિ આ ગ્રામ્ય વિસ્તારમાં વસતી ગરીબ જનતાની છે.

સેવાનો સાચો સન્માર્ગ

પરીષદના પ્રમુખ ડૉ. જોસેફ બેન્જામીને તેમના ભાષણમાં સઘળા લાઇસેન્શીએટ ડૉકટરોને ગામડાંઓમાં જઇ ગરીબ ગ્રામ્ય જનતાને શુદ્ધ અને નિઃસ્વાર્થ સેવાભાવે તબીબી રાહત આપવાને અપીલ કરી છે અને સુખાકારી પરત્વે ઘોર અજ્ઞાન સેવતી ગરીબ જનતાને વેઠવો પડતો પારાવાર ત્રાસ દૂર કરવા તેમને સેવાનો સાચો સન્માર્ગ બતાવ્યો છે.

ચોમાસાની ઋતુમાં ગામડામાં મેલેરીઆ ઘેર ઘેર ફાટી નીકળે છે. આ વર્ષે ગુજરાતનાં ઘણાં ગામડાંમાં મેલેરીઆની માંદગીએ હજારો માણસોનો ભોગ લીધો છે. ક્ષયનો ફેલાવો પણ ગામડાંમાં દિવસે દિવસે વધતો જાય છે. બાળમરણ અને સુવાવડથી નીપજતાં મરણની સંખ્યા પણ ઉત્તરોત્તર વધતી જાય છે. પ્રમુખ સાહેબની સલાહ માન્ય કરીને લાઇસેન્શીએટ ડોક્ટરો નિસ્વાર્થ સેવા બજાવવા જાય, એવો સંભવ જણાતો નથી કારણકે ત્યાં તેમને શહેરો જેટલી કમાણી કરવાનાં ક્ષેત્ર મળે એમ નથી. આથી યોગ્ય તબીબી સારવાર ન મળવાના કારણે પારાવાર દુઃખ સહન કરી વગર વાંકે મરતી ગામડાંની અજ્ઞાન અને સાધનવિહિન જનતાને જરૂરી તબીબી રાહત મળી શકે એમ નથી.

મુંબઇ સરકારના આરોગ્ય ખાતાના મહાસભાવાદી પ્રધાને ગામડાંમાં વસવાટ કરી ગ્રામ્ય જનતાને નિસ્વાર્થ અને શુદ્ધ સેવા ભાવે તબીબી રાહત આપવા ઇચ્છા રાખતા અનુભવી ડોક્ટરોને અખતરા તરીકે જરૂરી સબસીડી યા આર્થિક મદદ આપવાની પોતાની ઇચ્છા વ્યક્ત કરી છે પરંતુ તેથી ગ્રામ્ય જનતાને તબીબી રાહત આપવાના પ્રશ્નનો સંતોષકારક ઉકેલ થઈ શકતો નથી. જો સરકાર અને સ્થાનિક સંસ્થાઓ સાથે મળીને એક બીજાના સહકારથી ગ્રામ્ય વિસ્તારોમાં જરૂરી હોસ્પીટલો અને દેશી દવાખાનાં ખોલે અને દાનવીર શહેરીઓ પાસેથી નાણાંની મદદ મેળવે તોજ ગ્રામ્ય જનતાને થોડી ઘણી તબીબી રાહત આપી શકાય એમ છે.

તબીબી સંસ્થાઓની અછત

કમભાગ્યે હિંદમાં તબીબી શિક્ષણ આપતી સંસ્થાઓની પણ ઘણીજ ખોટ છે. પાંત્રીસ કરોડની વસતીવાળા દેશ માટે ૧૦ તબીબી કોલેજો અને ૨૮ સ્કૂલો ઘણીજ ઓછી કહેવાય. આખા મુંબઈ ઈલાકામાં માત્ર બે તબીબી કોલેજો અને ૫ સ્કૂલો છે. ગ્રામ્ય જનતાની અસાધારણ જરૂરીઆતને પહોંચી વળવા આટલી સંસ્થાઓ પૂરતી નથી. સરકારે વહેલામાં વહેલી તકે નવી તબીબી કોલેજો ખોલવી જોઇએ અને લાઇસેન્શીએટ ડોક્ટરોને બે વર્ષ શિક્ષણ લીધા પછી એમ. બી. બી. એસ. ની પરીક્ષામા બેસવાની છૂટ આપવી જોઇએ. એટલુંજ નહિ પણ તેણે સખ્ત કાયદો કરીને ઉંટ-વૈદો અને બનાવટી ડોક્ટરોને પ્રેક્ટીસ કરતા બંધ પાડવા જોઇએ અને આયુર્વેદ તેમજ યુનાની વૈદકના શિક્ષણને ઉત્તેજન આપી તાલીમબદ્ધ અનુભવી વૈદ-હકીમોને ગ્રામ્ય જનતાની સેવા કરવાની તક આપવી જોઇએ.

દેશી વૈદ્યોનો ચમત્કાર

હમણાં પાશ્ચાત્ય વૈદકીય વિદ્યાએ એક વેગ આગળ વધેલા આયુર્વેદશાસ્ત્રને પછવાડે નાખ્યું છે પરંતુ એ શાસ્ત્રને જો પુનર્જીવન

આપી વિકસાવવામાં આવે તો ગરીબ ગ્રામ્ય જનતા પાશ્ચાત્ય ખર્ચાળ પદ્ધતિથી બચી શકે એમ છે.

દયાળુ ઈશ્વરે આપણા દેશમાં જાતજાતની તાજી વનૌષધિની એટલી બધી સ્વાભાવિક ઉત્પત્તિ કરી છે કે આપણને પરદેશી દવાઓ વાપરવાનો પ્રસંગજ આવે નહિ.

આયુર્વેદ અને યુનાની ગ્રંથોમા સર્વ પ્રકારનાં રોગ, તેમનાં લક્ષણ, નિદાન અને ઉપચારોનુ વિસ્તૃત વર્ણન આપેલુ છે. પરદેશી પેટન્ટ દવાઓ અને શસ્ત્રક્રિયાઓ કરતા દેશી દવાઓથી અનેકગણી સફળ રાહત મેળવી શકાય છે. ઘણીવાર ડોશીમાની દોઢીયાની દવાથી અસાધ્ય રોગો મટી જાય છે અને ગામડાંના સાદા ઉપચારથી જીવનભરના મહારોગો નાબૂદ થાય છે. ડૉક્ટરોએ હાથ ધોઈ નાખેલા કેસો પણ આયુર્વેદિક પ્રયોગોથી સફળ થયાના અનેક દાખલાઓ મોજુદ છે. હવે કોણ કહી શકશે કે આયુર્વેદના ઔષધિ પ્રયોગો અને યુનાની નુસખાઓમાં રોગ હરવાનો ચમત્કાર નથી?

(તા. ૨–૧–૩૮ના "મુંબઈ સમાચાર" સાપ્તાહિકમાંથી)

१२–एलोपथी के होमीयोपथी ?

(લેખકઃ–શ્રી. રમણલાલ એન્જીનીઅર)

આજના સંસ્કૃત માનવીના દર્દો વધારવામા એલોપથીની ઝેરી દવાઓએ જબ્બર ભાગ ભજવ્યો છે, એ નિઃસંશય છે. જગતમાં બીજી એકપણ એવી ચિકિત્સા–પદ્ધતિ નથી કે જેણે પોતાના ઔષધકોષમા આટલા વિષો એકઠા કર્યાં હોય.

અનેક ચિંતકોએ એ વસ્તુ વારંવાર કહી છે કે, એલોપથી રોગો મટાડવા કે ઘટાડવાને બદલે વધારતી ચાલી છે. કેન્સર જે બિહામણી ઝડપથી વધી રહ્યું છે, એને માટે એલોપથીની ઝેરી દવાઓ, જીવલેણ રસીઓ, અને ફરજીયાત વેક્સીનેશનજ જવાબદાર છે.

આ પરિસ્થિતિના ઉકેલ માટે અનેક રસ્તાઓ રજૂ કરવામાં આવ્યા છે. કોઈ હોમીયોપથીની હિમાયત કરે છે, કેટલાક આયુર્વેદનાં પુનરુદ્ધાર માટે આગ્રહ રાખે છે અને કેટલાક નિસર્ગોપચાર તેમજ શરીરવિકાસ તરફ ઢળે છે.

તા. ૨ જી એપ્રીલે વડી ધારાસભામા એક મહત્ત્વનો ઠરાવ પસાર થયો છે. મિ. ગીયાસુદ્દીનનો સરકારી દવાખાનાઓમાં હોમીયોપેથીક દવાઓ વાપરવાનો ઠરાવ ૪૪ વિરુદ્ધ ૩૬ મતે પસાર થયો છે. અને

આને એક પ્રગતિશીલ પગલું માનીએ છીએ અને એટલા માટે તેને આવકારીએ છીએ.

હોમીયોપથીની દવાઓ એલોપથીની દવાઓને મુકાબલે બહુજ ઓછી નુકસાનકારક છે. હોમીયોપથીનું મરણ પ્રમાણ પણ એલોપથીથી ઓછું છે.

આ એકજ ઠરાવનો જો બરાબર અમલ થાય તો લાખ્ખો જિંદગીઓ બચી જાય.

નેચરોપથીની નજરે જોતાં, હોમીયોપથી એ એલોપથી કરતાં બહુ નાનું અનિષ્ટ છે.

આપણે એવી આશા રાખીશું કે પ્રજાના પ્રતિનિધિઓનો પ્રગતિશીલ વિચારપ્રવાહ હોમીયોપથીથીજ અટકી નહી જાય, પણ એ નેચરોપથી અને શરીરવિકાસ સુધી પહોંચશે.

આજે હિન્દભરમાં હોમીયોપથીનું સન્માન વધતું ચાલ્યું છે. ત્રાવણકોર અને વડોદરાના પ્રગતિશીલ દેશી રાજ્યોએ એને અપનાવી છે. મદ્રાસ સરકારે ગામડાંનાં દવાખાનાઓમાં હોમીયોપથી રાખવાનો હુકમ બહાર પાડયો છે. કલકત્તાની કોરપોરેશન દર સાલ એની પાછળ પૂરતાં નાણાં ખર્ચે છે. વડી ધારાસભાના ઠરાવથી હોમીયોપથીને સર્વવ્યાપી થવા માટે એક મોટી તક મળી છે.

હવે પ્રજાનું લક્ષ્ય નિસર્ગોપચાર અને શરીરવિકાસ તરફ દોરવાની વધારે જરૂર છે. હજી અનેક જુલમી તબીબી કાયદાઓ નાબૂદ કરવાના બાકી છે. ગોઝારું 'વેક્સીનેશન' કોઈ પણ ભોગે નાબૂદ થવુંજ જોઇએ. બીજી અનેક રોગવર્ધક રસીઓ સામે જેહાદ જગાવ્યા વિના છુટકો નથી. આજે દુનિયાના દેશે દેશમાં 'વેક્સીનેશન' ફરજીઆત નાબૂદ કરવા માટે પ્રચંડ ચળવળો ચાલી રહી છે અને એના શુભ પરિણામો બધા જોઈ શકે એવાં છે.

આ દેશમાં મદ્રાસ અને આંધ્ર એ પ્રવૃત્તિમા મોખરે છે. કમનસીબે ગુજરાત આ બાબતમાં સૌની પાછળ છે. અમદાવાદની રાષ્ટ્રીય મ્યુનિસિપાલિટીએ પણ આ પ્રશ્નને ઉવેખ્યો છે, એ ખરેખર શોચનીય છે.

પૂરતા પ્રચારકાર્યથી, લોકમત જાગ્રત કરીને જ્યાં જ્યાં પ્રજાના પ્રતિનિધિઓ હોય, ત્યાં ત્યાં આ પ્રશ્નનો પડઘો પાડીને 'વેક્સીનેશન' નાબૂદ કરવું જોઇએ. જો પ્રજામત જાગ્રત થાય તો ફરજીઆત 'વેક્સીનેશન' બહુજ સહેલાઇથી નાબૂદ થઇ શકે.

("ધન્વન્તરિ અને દિવ્યજીવન" માસિકના એક અંકમાંથી.)

१३–विजली से चमत्कारिक इलाज

મઈ કે વિશાલ ભારત મેં "ડાકટર નેહરુ ઔર ઉનકા ચમત્કારિક ઇલેકટ્રોકલચર" નામ કા લેખ શ્રીહરિહરપ્રસાદ મિશ્ર એમ એ. એલ–એલ. બી. કા લિખા નિકલા હૈ. યેા તેા થેાડા બહુત બિજલી સે રેાગિયેા કેા લાભ પહુંચાયા જાતા રહા હૈ, પરંતુ ડાકટર શ્રીધર નેહરુ ને જો ઇન્ડિયન સિવિલ સર્વિસ કે એક પ્રમુખ સદસ્ય ઔર અચ્છે વૈજ્ઞાનિક ભી હૈં, બિજલી કે પ્રયેાગેાં કેા બહુત વ્યાપક રૂપ દિયા હૈ, જિસસે આપ પ્રાણીમાત્ર કેા લાભ પહુંચાતે હૈં. મૈનપુરી મેં આપકી અધ્યક્ષતા મેં 'ઇલેક્ટ્રોકલચર એન્ડ ફ્રુટ ગ્રેાઅર્સ અસેાસિએશન' સ્થાપિત હુઆ હૈ ઇસકે મંત્રી સે પત્રવ્યવહાર કરને સે પૂરા વિવરણ ઔર સાહિત્ય મિલ સકતા હૈ. અપને પાઠકેાં કે લાભાર્થ મૈં ઉક્ત લેખ કા આવશ્યક અંશ ઉદ્ધૃત કરતા હૂં.
—રા. ગૌ.

ડાકટર નેહરુ ને બડી ખેાજ–બીન કે બાદ કુદરતી બિજલી કા પ્રયેાગ નિકાલા હૈ. જિસે અંગ્રેજી મેં ઇલેકટ્રાકલચર કહતે હૈં. ઇસકા સિદ્ધાંત વૃક્ષ, પશુ, ઔર મનુષ્ય પર એક સા હી લાગુ હેાતા હૈ. યહ તેા સભી જાનતે હૈં કિ જિસ તરહ હમારે શરીર મેં કરેાડેાં છિદ્ર હૈં, ઇસી તરહ વૃક્ષ મેં ભી હેાતે હૈં, ઔર જિસ તરહ હમારે શરીર કા ખૂન રગેા દ્વારા હરએક હિસ્સે કે છિદ્રોં તક પહુંચ કર ઉનમેં હરકત પૈદા કરતા હૈ, ઇસી તરહ પેડેાં મેં ભી હેાતા હૈ, પેડ મેં જો પાની ઔર ગૈસ પહુંચતી હૈ વહ ઉસકે પ્રત્યેક ભાગ મેં ઐસે છેાટે છિદ્રઃ તક લે જાયી જાતી હૈ, જિસસે ઉનમેં હરકત પૈદા હેાતી હૈ ઉનકી હરકત સે વૃક્ષેાં કે શરીર મેં બિજલી કા સચાર હેાતા હૈ. અગર ઇન હરકત કરતે હુએ છિદ્રોં પર બાહરી બિજલી કા અસર ભી ડાલેં, તેા નતીજા યહ હેાગા કિ શરીર કે અંદર કી બિજલી કી તાકત ઔર બઢેગી ઔર શરીર અધિક બલિષ્ટ હેા જાયગા—

વનસ્પતિ

વનસ્પતિ કી ઉન્નતિ કે લિએ ડાકટર નહેરુ તીન તરીકે બતલાતે હૈં–(૧) બીજ મે બિજલી લગાના, (૨) પૌધે યા કયારી મેં જાલી લગાના, (૩) બિજલી કા પાની દેના, જિસે અગરકર સાહબ કે નામ પર 'અગરકરાયજેશન' ભી કહતે હૈં. માન લીજિએ કિ આપકેા એક પપીતે કા બીજ બેાના હૈ, તેા પહલે બીજ કેા કિસી ધાતુ કી તશ્તરી પર રખ કર અગર આપકે પાસ મેાટર હૈ, તેા ડાયનમેા સે

ઉસે સંબન્ધિત કરકે ૨૦૦૦ વોલ્ટ સે એક મિનિટ તક સ્પાર્ક કીજિયે ઔર ફિર હાથ મેં રબર કા દસ્તાના પહન કર બિના હાથ સે છુએ હુએ ઉસે બો દીજિયે. ગાવવાલો કે લિએ જહાં ન મોટર હૈ ઔર ન બિજલી, સબસે સહલ તરીકા યહ હૈ કિ સબ લોગ મિલકર કિસી કબાડી કે યહા સે કિસી પુરાની મોટર કા મૈગનેટ ખરીદ કર લેં. યહ અક્સર ૧૨ આનેસે લેકર ૧૦) તક અચ્છા મિલ જાતા હૈ. એક મૈગનેટ એક છોટે ગાવ કે લિએ કાફી હૈ. ઉસમેં બદ્ધ મે, ચલાને કે લિએ એક દસ્તા લગવા લેના ચાહિએ. મૈગનેટ કા એક તાર ધાતુ કી તસ્તરી મેં જિસમેં બીજ રખા હો, સમ્બન્ધિત કરકે મૈગનેટ કો તીન ચાર મિનિટ ચલાને સે બીજમેં બિજલી આ જાયગી. એક દૂસરા તરીકા યહ ભી હૈ, કિ એક મિટ્ટી કે ઘડે મેં પાની ભર કર બીજ ઉસમેં ડાલ દીજિયે ઔર મૈગનેટ કા એક તાર ઘડે કે અન્દર પાની મેં ડાલ કર તીન-ચાર મિનિટ ચલાઇયે. ફિર બીજ કો ઉસી મેં પડે રખને કે બાદ નિકાલ કર બિના હાથ સે છુએ બો દીજિયે.

પૌધોં કે લિએ જાલી કા પ્રયોગ બહુત લાભદાયક સાબિત હુઆ હૈ. જાલી પીતલ કી નહીં, બલ્કિ લોહે કી મામૂલી પાચ યા છ આને ગજવાલી ઇસ્તેમાલ કી જાતી હૈ જિસકા જાલ કરીબ એક ઇંચ ચૌડા હોતા હૈ. પૌધે કી જડ ઔર તને કી મોટાઇ કે હિસાબ સે ૧૦ ઇંચ લંબે ઔર ૬ ઇંચ ચૌડે ટુકડે કર લીજિએ ઔર સિર્ફ એક ટુકડા પૌધે કી જડ પર ચારોં ઓર મે ચિપટા કર ઇસ તરહ સે લગાઇયે કિ કરીબ દો ઇંચ જાલી મિટ્ટી સે ઉપર રહે ઔર બાકી હિસ્સા જડ કે સાથ લગા રહે. અગર કિસી શાખા પર આપકો જ્યાદા ફલ યા ફૂલ લગાના હૈ, તો ઉસ પર જાલી કી એક જૈકેટ-સી પહના દીજિએ. બસ, ઉસ પર બહુત સે કલ્લે નિકલ આવેગે અગર બીજ ક્યારી મેં બોના હૈં, તો પહલે ૬ ઇંચ મિટ્ટી ખોદ કર બારીક કર લીજિએ ફિર જાલી ઇસ તરહ સે બિછાઇયે કિ ઉસકે ચારોં ઓર કિનારે કા હિસ્સા મિટ્ટી સે ઉપર રહે. ઉસ પર દો તીન ઇંચ ગહરી મિટ્ટી ફૈલા દીજિએ. બિજલી કા પાની ડાકટર નેહરુ કા રામબાણ હૈ. જૈસે ઉપર બતાયા જા ચુકા હૈ થોડી હી દેર મેં આપ મૈગનેટ દ્વારા બહુત-સા પાની બના સકતે હૈં. વહ પાની પૌધો મે દેના ચાહિએ. દેખા ગયા હૈ કિ બિજલી કા પાની સાધારણ પાની મે ૫૦ ગુના અધિક લાભદાયક હોતા હૈ. એક લોટા બિજલી કા પાની મામૂલી પાની સે ૫૦ ગુના અસર રખતા હૈ. જિન જગહો મેં પાની કી કમી હૈ, વહાં બિજલી કા થોડા પાની ઉસકે અભાવ કી પૂર્તિ કર સકતા હૈ. આધી આને પર તજરુબા કરકે દેખા ગયા હૈ કિ જિન પેડોં મેં બિજલી કા પાની દિયા ગયા થા, ઉનકે ફલ બહુત કમ્ તાદાદ મેં ગિરે. ઔર જિનમેં સાધારણ પાની દિયા ગયા [illegible]

ઉનકે જ્યાદા તાદાદ મેં ગિરે. કારણ યહ થા કિ બિજલી કે પાની સે સિંચે હુએ પેડોં કે ફલ હવા કે બરદાસ્ત કરને કા જ્યાદા માદ્દ રખતે થે. બિજલી કા પાની દેને સે પત્તોં કા રંગ ગહરા હો જાત હૈ, પત્તે જ્યાદા બડે હોતે હૈ ઔર આમ તૌર પર પેડ જલ્દી બઢત ઔર મજબૂત હો જાતા હૈ.

પશુ

પશુઓંકો જ્યાદા બલિષ્ઠ બનાનેકે લિયે ડાક્ટર નેહરુકી તીન તરકીબેં મુખ્ય હૈં. પહલી યહ કિ ઉનકા ચારા સુબહ કો નિકલ હુઇ સૂર્ય-રશ્મિયોંકે સામને રખા જાય, જિસસે હાનિકારક કીટાણુ નષ્ટ હો જાય ઔર ઉનમેં કિરણોં કે સમાવેશસે બલકારક ગુણ પૈદ હો જાયં. દૂસરી, ઉનકો બિજલી કા પાની પિલાયા જાય. તીસરે ઉનકો ગલેમેં બિજલી કે તારસે કભી કભી સ્પાર્કિંગ કિયા જાય બિજલીકા પાની સાનીમેં મિલાનેસે ઉસકો પાચક બના દેતા હૈ. ઉસસે નહલાનેસે જાનવર સ્વસ્થ રહતે હૈં. ગલે પર મૈગનેટકા તાર લગા કર હૈંડિલ ચલાનેસે બિજલીકી જો ચિનગારિયેં પશુકે શરીરમેં પ્રવેશ કરતે હૈં, ઉનસે ઉસકે સારે શરીરમેં સ્ફૂર્તિ સી આ જાતી હૈ જાનવરોં ઘાવોં પર બિજલીકા પાની ડાલનેસે ઘાવ જલ્દી ભર જાતા હૈ. લેકિન સ્પાર્કિંગ જરૂર કરના ચાહિએ. ગલે પર જો ગિલ્ટી 'થાઇરોડ ગ્લેન્ડઝ' હોતી હૈ, ઉસકા શરીર કે બાકી અવયવોંસે સીધા સમ્બન્ધ હોતા હૈ ઇસી લિએ ગલે પર સ્પાર્કિંગ કિયા જાતા હૈ. ઇસકા પાચન-શક્તિ પર બડા અસર પડતા હૈ.

મનુષ્યોં પર

ભોજન સામગ્રીકો પ્રાતઃ સૂર્યકી રશ્મિયોંકે સામને રખને, બિજલીકા પાની પીને તથા ગલે પર સ્પાર્કિંગ કરનેકે અલાવા સબસે જ્યાદા ફાયદા નીંદ ન આનેવાલોંકો ડાક્ટર નેહરુકી એક સાધારણ સી તરકીબસે હુઆ હૈ. વહ હૈ ચારપાઇકે પાવોં કે નીચે મોટરકે ટાયરકે ટુકડે રખના. કિસી પુરાને ટાયરમેંસે ચારપાઇકે પાયેકી ચૌડાઇકે અનુસાર ૪ ટુકડે કાટ લીજિએ ઔર એક-એક ટુકડા ચારપાઇકે હરએક પાયેકે નીચે રખ દીજિએ, ઇસસે રાતમેં બહુત ગહરી નીંદ આતી હૈ ઔર તન્દુરસ્તી પર ભી ઇસકા અચ્છા અસર પડતા હૈ જિન લોગોંકો નીંદકી પુરાની શિકાયત હો, ઉન્હેં ડાક્ટર નેહરુ એક માલા પહનનેકો દેતે હૈં જિસસે નીંદ ખૂબ આતી હૈ, લેકિન હર એક ઇસમેં પહલે ઉનકી રાય લે લેના જરુરી હૈ. ઉનકે પાસ અનેક દેશોંસે ચિઠ્ઠિયાં આતી હૈં, ઉનકા ઉત્તર જલ્દ-સે-જલ્દ દિયા જાતા હૈ. ડાક્ટર નેહરુકી અધ્યક્ષતા મેં મૈનપુરીમેં 'ઇલક્ટ્રોકલચર ઔર ક્રૂટ શાઅર્સ' એસોસિએશન' કાયમ હુઆ હૈ, જિસકે મેમ્બર કઇ દેશોંમેં

કૈસે હુએ હૈં ઔર વે અપને અપને તજરુબે બરાબર ભેજતે હૈં, જો કિતાબોંકી શકલમેં છાપે જાતે હૈં. અભી તક કરીબ ૨૦૦ ઐસી કિતાબેં છપ ચુકી હૈં. મેમ્બરોંકો યહ કિતાબેં મુફ્ત મિલતી હૈં ઔર અપને અપને બાગકે બારેમેં ઔર બિજલીકે ઇલાજકે બારેમેં સલાહ મુફ્ત મિલતી હૈં. જિસે કે બાહરવાલોં સે સિર્ફ ૨૫) લાઇફ મેમ્બર યાની આજીવન સદસ્ય બનનેકે લિયે જાતે હૈં. ઇલેક્ટ્રોકલચરકે તજરુબે બડે મનોરંજક હૈં. સબસે જ્યાદા અચમ્બેકી બાત યહ હૈ કિ ઊસરમેં ભી ઉપર લિખે હુએ તરીકોંસે બાગ લગાયા જા સકતા હૈ. મૈનપુરીકે જિલેમેં નગલાહારમેં ચૌધરી સીયારામને ઉનકા ઇસ્તેમાલ કિયા ઔર આજ કરીબ-કરીબ સભી તરહકે ફલદાર દરખ્ત વહાં હરે-ભરે નજર આતે હૈં, જો ઊસરમેં ખ્વાબમેં ભી નહીં દિખલાઇ પડતે. પપીતા, શહતૂત, આમ, સન્તરા, લુકાટ, ફાલસા, રબર, કહવા આદિ તરહ-તરહકે દરખ્તોં પર તજરુબે કામયાબીકે સાથ બહુતસે મુલ્કોંમેં કિયે જા ચુકે હૈં. અભી હાલમેં મિસ્ટર જોજ અન્તોનિયા સાલવેરિયાને સેંટ્રલ અમેરિકાસે લિખા હૈ કિ ડાક્ટર નેહરુકે તરીકોંકો કુછ હી દિનોં ઇસ્તેમાલ કરનેકે બાદ કહવેકે વે પૌધે, જો બહુત કમજોર નજર આતે થે, એકદમ બદલસે ગયે ઉનમેં નયે-નયે કલ્લે ફૂટને લગે ઔર વે ઇતની જલ્દી બઢને લગે કિ આપ યકીન ન કરેંગે. ફિર ઉન્હોંને નારંગિયોં પર તજરુબા કિયા. ઉનમેં બહુત જ્યાદા ફલ આ ગયે. હાલાંકિ વે પૌધે અપની પૂરી ઉંચાઇકો ભી નહીં પહુંચ પાયે થે. મિસ્ટર જોજ અબ અપને કહવાકે બડે ખેતોં પર ઇનકા તજરુબા કરના ચાહતે હૈં, ક્યોંકિ ઉનકા બિચાર હૈ કિ યે તરીકે મુશ્કિલ નહીં હૈં ઔર ઇનકે ઇસ્તેમાલસે બહુત સા રુપયા બચતા હૈ, જો વે અભી તક તરહ-તરહકી ખાદ પર ખર્ચ કિયા કરતે થે.

મુર્ગિયોંકી બિમારિયોં પર બિજલી કે પાનીકા કૈસા અચ્છા અસર હોતા હૈ, યહ અમેરિકા કે 'રીડલે એક્ષ્પેરન્ટ' નામક અખબારકી એક રિપોર્ટ સે અચ્છી તરહ સે જાહિર હોતા હૈ. વહ યહ હૈઃ- જાન પર્લ રાંચમેં ડાક્ટર નેહરુને એક મુર્ગીકા ઇલાજ કિયા જો બહુત દિનોંસે બિમાર થી. ઉન્હોંને એક પ્યાલા બિજલી કા પાની લેકર ઉસકે ગલેમેં ડાલ દિયા. વહ બગૈર કિસી તકલીફકે ઉસ પાનીકો પી ગઇ, ક્યોંકિ માલૂમ હોતા થા કિ વહ ઉસે અચ્છા લગા. થોડી દેર બાદ મિસેજ પર્લને દેખા કિ મુર્ગીકી ચોટીકા ગોસ્ત પીલેસે એકદમ લાલ રંગકા હો ગયા, ઔર વહ અન્ય મુર્ગિયોંકી તરફ ફિરસે ચુગને લગી. ઉસકો પહચાનના ભી મુસ્કેલ હો ગયા.

હાથી-જૈસે ડીલડૌલકે જાનવર પર ભી તજરુબે કિયે ગયે હૈં. એક રાજા કે હાથીકી આંખ બિલકુલ બેકાર હો ગઇ થી. ઉસ પર

બડે-બડે પ્લાસ્ટર લગાયે જા ચુકે થે ઔર બહુતેરી દવાઈયાં હો ચુકી થી, લેકિન કિસીસે કુછ ફાયદા નહિ હુઆ. હાથી કી વહ આંખ બંદ હી રહતી થી. ડાક્ટર નેહરુ ને પહલે કપડે કો બિજલી કે પાનીમેં ભિગોકર ઉસકી આંખ ધુલવાઇ, ફિર ધાર બાંધકર ઉસ પર વહી પાની ડાલા ગયા. ઇસસે હાથીકો બહુત આરામ મિલા ઔર થોડે દેર મેં ઉસને આંખ ખોલ દી, લેકિન આંખકા ધોના ઇસી તરહસે જારી રખા ગયા. ઉસકી આંખમેં જાલાસા પડ ગયા થા, જો બિજલીકે પાની સે કટ ગયા ઔર વહ ભલા ચંગા હો ગયા. એક દૂસરે હાથીકે શિર પર એક બહુત બડા આબલા પડ ગયા થા, જિસકા કારણ મહાવત દિમાગ કી ખુશ્કી બતલાતા થા. ઉસ પર ભી બહુત સી દવાઇયાં લગાઈ જા ચુકી થી. આખિરકાર ઉસ આબલે પર બિજલી કે તારસે સ્પાર્કિંગ કિયા ગયા ઔર વહ બહુત જલદી ફૂટકર અચ્છા હો ગયા. ઘોડા, બકરી, ગાય, બૈલ, ઉંટ આદિ જાનવરોં પર ઉનકી તરહ તરહ કી બિમારિયો મેં બિજલી કે તરીકે ઇસ્તેમાલ કિયે ગયે ઔર ઉનમે બહુત જલ્દ ફાયદા હુઆ. એક ખાસ બાત ઔર હૈ. દૂધ દેનેવાલે જાનવરોં કો બિજલી કા પાની પિલાને સે દેખા ગયા હૈ કિ ઉનકા દૂધ સવાયા હો જાતા હૈ. કલકત્તે મેં ઉસ દૂધકા બના હુઆ ઘી 'બિજલી માર્કા ઘી' કે નામ સે બિકતા હૈ ઔર ઉસકે દામ ભી અચ્છે મિલતે હૈં.

કરીબ ૧૨,૦૦૦ આદમિયોં પર તરહ-તરહકી બિમારિયોમેં યહ તરકીબેં આજમાઈ જા ચુકી હૈં. રેડિયમકે મુકાબલેમેં ભી કુદરતી બિજલી જ્યાદા ફાયદેમન્દ સાબિત હુઈ હૈ. અભી હાલકી બાત હૈ કિ જિલા ફરુખાબાદકી એક ઠકુરાની જિસકી ઉમર ૩૫ વર્ષકી થી, અપને એક બચ્ચેકી મૌતકે બાદસે પાગલ હો ગઇ થી. વહ ન ખાતી થી ઔર ન પીતી થી—સિવા ચીખને-ચિલ્લાનેકે ઉસે દૂસરા કામ ન થા. વહ ડાક્ટર નેહરુકે પાસ લાઇ ગઈ ઔર ઉસકા ઇલાજ શુરૂ કિયા ગયા. ઉસકી ચારપાઇકે પાવોંકે નીચે રબરકે ટુકડે રખે ગયે, સૂર્યકી કિરણોંકે સામને રખી હુઇ ભોજન-સામગ્રીસે બના હુઆ ભોજન ખિલાયા ગયા, બિજલી કા હી પાની પીને વ નહાનેકો દિયા ગયા ઔર ઉસકી થાયરાયડ ગ્લાંડ્સ પર સ્પાર્કિંગ કિયા ગયા. ૨૨ ઘન્ટે કે અંદર ઉસકા ચિલ્લાના બંદ હો ગયા, ઉસે નીંદ આ ગઈ ઔર વહ તબીયતસે ખાનેપીને લગી. કુછ દિન બાદ વહ બિલકુલ ભલી-ચંગી હો ગઇ.

એક દૂસરા કેસ લીજિયે. એક મહાજન મંદીકી વજહસે સબ કુછ વિભૂતિ ખો બૈઠા ઔર પાગલ હો ગયા. વહ બહુત ચિલ્લાતા થા. જબ વહ પ્રકડ કર ડાક્ટર નેહરુકે પાસ લાયા ગયા, તો ઉન્હોંને ઉસકી

ગર્દન પર પીછેકી તરફ સ્પાર્કિંગ કિયા. ફૌરન હી ઉસકા ચિલ્લાના બંદ હો ગયા ઔર કુછ દિન બાદ વહ બિલકુલ અચ્છા હો ગયા.

લખનઉકે શીશમહલકે નવાબ સાદિક અલી ખાકો નીંદ ન આનેકી શિકાયત થી. બિજલીકે પાની પીને, રબરકે ટુકડે ચારપાઇકે પાયેાકે નીચે રખને ઔર એક ખાસ તરહકી માલા પહનનેસે ઉનકી યહ શિકાયત દૂર હો ગઇ.

હરએક મર્જકે લિયે ઇતના સસ્તા નૂસ્ખા મિલના મુશ્કિલ હૈ. આશા હૈ કિ પાઠક લાભ ઉઠાવેંગે. (વિજ્ઞાન)

(ઓગસ્ટ ૧૯૩૭ના " આરોગ્ય-દર્પણ " માસિકમાંથી)

૧૪–તમારા કામનું

(લેખકઃ–ડૉ. ચંદ્રદત્ત જાની–કટારી.)

તંદુરસ્તી એક સરસ સ્વચ્છતા છે. શ્વાસોશ્વાસને સારૂ શુદ્ધ હવા, ભોજન માટે ચોખ્ખો ખોરાક અને પીવાને માટે નિર્મળ પાણી. કેમકે સર્વ રોગનું મૂળ કારણ કચરો છે. —ડૉ. ફ્લેફેર

આપણે પરમાત્માથી ડરીને આપણી પવિત્રતાને પરાકાષ્ટાએ પહોચાડવાને માટે આપણા શરીર તથા આત્મા એ ઉભયમાથી તમામ મળ કાઢી આપણી જાતને સુઘડ રાખવી જોઇએ.—ધિ–ધ બાઇબલ

જે કોઇ પ્રભુના મંદિરને અપવિત્ર કરશે તેનો પ્રભુ નાશ કરશે, કારણકે પ્રભુનું મંદિર પવિત્ર છે–જે મંદિર તમો છો.—સંત–પોલ

માત્ર બાળકોજ નહિ પણ જુવાનો અને બુઢ્ઢાઓએ પણ વ્યાયામ કરવો જોઇએ. વ્યાયામ એ ધાર્મિક કર્તવ્ય છે. —જ–ભ

પવિત્રતા એ તંદુરસ્તીનુ માત્ર બીજુંજ નામ છે અને શુદ્ધ, સશક્ત શરીર તમામ વ્યાધિકર અસરોને અટકાવી શકે છે.

—ડૉ. નિકોલ્સ. એમ. ડી

માણસના માટે પવિત્રતા એ જીંદગીથી બીજેજ અનુક્રમે મોટામા મોટું ભલું છે. —જ. ભગવાન

જ્યારે તમને નિરાશા ઉત્પન્ન થાય કે દુષ્ટ વિચાર આવે–અદેખાઈ થાય કે એવા હલકા વિચારો આવે ત્યારે વિચાર કરજો કેઃ—

'તંદુરસ્ત મન તંદુરસ્ત શરીરમાં હોય તો આવા વિચારો આવવા ન જોઇએ. યાદ રાખજો કે જરૂર તમારી હોજરી બગડી છે. એ હું અનુભવસિદ્ધ કહી શકયો છું.' —સ્વામી રામતીર્થ

બ્રહ્મચર્ય એજ જીવન ને વીર્યહાનિ એજ મૃત્યુ.–શિવ સંહિતા

(" વ્યાયામ " માસિકના એક અંકમાંથી)

१५–रोग और उसकी प्राकृतिक चिकित्सा

(લેખકઃ–શ્રીયુત કેદારનાથ ગુપ્ત, એમ. એ. સી. ટી.)

ઈશ્વર ને હમારે ઇસ દેહરૂપી મશીન કો અત્યંત પૂર્ણ બનાયા હૈ. ઇસકા કામ યદિ સુચારૂ રૂપ સે ચલતા જાય તો યહ જલદી બિગડ નહીં સકતી. આહાર ઔર વિહાર મેં જબ ત્રુટિ પડને લગતી હૈ તો ઇસ મશીન કે બિગડને કા પ્રારમ્ભ હોને લગતા હૈ. મિથ્યા આહાર ઔર વિહાર સે શરીર કે ભીતર એક પ્રકાર કા મલ સંચિત હોતા રહતા હૈ જો શરીર કે કાર્ય મેં રુકાવટ ડાલતા હૈ જિસસે રોગ ઉત્પન્ન હોતા હૈ. ઇસ રૂકાવટ ડાલને વાલે મલ કા નામ " વિજાતીય દ્રવ્ય " હૈ.

કહને કા તાત્પર્ય યહ હૈ કિ શરીર મેં વિજાતીય દ્રવ્ય કે ઉપસ્થિત રહને હી કા નામ રોગ હૈ. દો દરવાજે એસે હૈં જિનકે દ્વારા વિજાતીય દ્રવ્ય શરીર કે અંદર પહુંચતા હૈ, નાક કે દ્વારા ફેફડોં મેં ઔર મુંહ કે દ્વારા મેદે મેં. ઇન દોનોં દરવાજોં મેં સંતરી પહરા દેને કે લિએ ખડે હોતે હૈં. યે દોનોં સંતરી નાક ઔર જિહ્વા હૈં.

હમારે યે દોનો સંતરી અબ કિસી કામ કે નહીં રહ ગયે. નાક બિના રોક-ટોક હર પ્રકાર કી વાયુ ફેફડોં મેં જાને કી આજ્ઞા દે દેતી હૈ. જિહ્વા હર પ્રકાર કા ભોજન મેદે મેં પહુંચા દેતી હૈ. એક મનુષ્ય તમ્બાકૂ કે ધુએં કો સુડકતા ચલા જાતા હૈ ઔર ઉસે કુછ ભી પરેશાની નહીં હોતી. જિહવા કડુઆ, ખટ્ટા સબ પ્રકાર કા ભોજન પેટ મેં ડાલતી ચલી જાતી હૈ ઔર હમ ઉસકી પરવા નહીં કરતે.

ઉપર્યુક્ત સંતરિયોં કી અસાવધાની સે ઔર વિશેષ કર જિહ્વા કી અસાવધાની સે વિજાતીય દ્રવ્ય શરીર કે અંદર પહલે પેડૂ મેં જમા હોતા જાતા હૈ જિસસે કબ્જ ઉત્પન્ન હોતા હૈ. પેડૂ સે વહ ઉપર ઔર નીચે શરીર કે સબ અંગો મેં પ્રવેશ કરતા ઔર જહાં ઉસે સ્થાન મિલતા હૈ, વહીં એકત્ર હો જાતા હૈ. ગાઠોં મેં, ફેફડોં મેં, મલ નિકાલનેવાલી ઇન્દ્રિયોં મેં ઔર ગરદન મેં વિજાતીય દ્રવ્ય ખાસ તૌર પર અપના ઘર બનાતા હૈ.

કિતને શોક કી બાત હૈ કિ ઈસ વિજાતીય દ્રવ્ય સે ભરે હુએ શરીર કો લોગ નીરોગ સમઝતે હૈં. જો મનુષ્ય દેખને મેં ખૂબ મોટા તાજા હોતા હૈ, જિસકી ગરદન મોટી હોતી હૈ, જિસકી તોંદ નિકલી હોતી હૈ, લોગ ઉસી કો સ્વસ્થ સમઝતે હૈં. યદિ ઐસે મનુષ્ય સે કહિએ કિ જનાબ આપ બડે તંદુરસ્ત હૈં, તો વહ ફૂલા નહીં સમાતા. ? ખુશી કે વહ ઉછલને લગતા હૈ. તંદુરસ્તી કે વાસ્તવિક અર્થ કો

અનર્થ કરને સે હી લોગ શરીર કો મોટે કરને કી ચિંતા મેં દિન-રાત ડૂબે રહતે હૈં. હેલુઆ, રબડી, મિઠાઈ, માલપુઆ આદિ વિજાતીય દ્રવ્ય ઉત્પન્ન કરનેવાલે પદાર્થોં કા અધિકતા સે સેવન કરતે હૈં. ઉનકા ઉદ્દેશ્ય કેવલ યહી રહતા હૈ કિ હમ મોટે હોં ઔર તંદુરસ્ત બનેં.

ક્યા આપને કભી પહલવાનોં કા સાથ કિયા હૈ? યદિ કિયા હૈ તો સ્વયં આપ જાનતે હોંગે. નહીં તો ઉનમેં સે અધિક પહલવાનોં કી દિનચર્યા મુઝસે સુનિએ. દિન-રાત ઉન્હેં શરીર કો મોટે કરને કી ચિંતા રહતી હૈ. સેરોં બાદામ છાનતે હૈં ઔર સેરોં ઘી પીતે હૈં ઔર ઉનકો પચાને કે લિએ હજાર-હજાર દો-દો હજાર દંડ બૈઠક લગાતે હૈં. વે મોટે તો અવશ્ય હોતે હૈં કિન્તુ ઇસ મોટાઇ કે અંદર જો વાસ્તવિક તત્ત્વ હોતા હૈ ઉસે વે પહલવાન હી જાનતે હૈં.

પ્રયાગજી કે એક બડે મોટે પહલવાન થે. ૨૦ વર્ષ કી બાત હોગી મુઝે ભી કુસ્તી કા શૌક પેદા હુઆ. મૈં સાયંકાલ ઉનકે સાથ કુસ્તી લડને કો જાયા કરતા થા. એક સપ્તાહ કે પશ્ચાત્ પહલવાન મહોદય ને કહા, માસ્ટર સાહબ, મુઝે બવાસીર કા રોગ હૈ, કરીબ આધ સેર યા તીન પાવ ખૂન રોજ પાખાને કે સાથ જાતા હૈ, નહીં તો હમ લોગ ઔર ન માલૂમ કિતને તંદુરસ્ત હો જાયં. મૈં ૨૦૦ બાદામ રોજ ખાતા હૂં ઔર એક હજાર દંડ-બૈઠક લગાતા હૂં નહીં તો મેરે શરીર કી ઇસ સમય તક ન માલૂમ કૈસી હાલત હુઇ હોતી.

પહલવાન જી કી યહ દશા સુનકર મૈં અવાક્ રહ ગયા. મુઝે આશ્ચર્ય હોને લગા કિ એસા હટ્ટા કટ્ટા આદમી બવાસીર સે કિસ પ્રકારે પીડિત હો સકતા હૈ. મૈંને ખોજ કરની શુરુ કી. કઇ પહલવાનોં કો સાથ કિયા ઔર અંત મેં મુઝે કોઈ ઐસા પહલવાન ન મિલા જિનમેં સે અધિકાંશ મેં બવાસીર કા રોગ ન મિલા હો.

વાસ્તવ મેં અધિક પહલવાનોં કી યહી દશા હોતી હૈ. કુછ ઐસે પહલવાનોં કી દશા દેખકર રોના આતા હૈ જો દેખતે દેખતે ડાક્ટર કે બુલાને કે પહલે હૈજે સે બીમાર હુએ ઔર ઇસ સંસાર સે ચલ બસે. ઉનકે શરીર મેં ઇતની શક્તિ નહીં કિ બિમારી કા કુછ સમય તક તો સામના કરેં.

પહલવાનોં કી બાત છોડકર યદિ આપ જનસાધારણ કી ઓર દૃષ્ટિપાત કીજિએ તો ઉનમેં ભી વહી મોટેપન કા ભારી ભ્રમ ફૈલ રહા હૈ. વહાં ભી નીરોગ હોને કી વહી ધારણા હૈ જો ધારણા પહલવાનોં મેં ફૈલી હુઇ હૈ. મોટેપન કો હી લોગ તંદુરસ્તી સમઝે બૈઠે હૈં. બહુત-સે અભિભાવક અપને બચ્ચોં કો અપને સામને આધ આધ પાવ, પાવ પાવ ભર ઘી દાલ મેં ડલવા કર પિલાતે હૈં. અમીર લોગ તો પ્રાયઃ દિન ભર કુછ ન કુછ ટૂંગા હી કરતે હૈં.

ऐसे लोगों को स्वास्थ का सुख नहीं मिलता. मलावरोध उनका गला पकडे पकडता है. बार बार उनको वैद्यों से चूरन की गोली मांगने की जरुरत पडती है, एनिमा लेना पडता है और पेट को साफ करने के लिए उन्हें कुछ-न-कुछ चिकित्सा करनी पडती है. प्रकृति अपना बदला लिये बिना नहीं छोडती. जिस कदर उन्होंने खान-पान में असंयम किया है, उसी कदर जब वे खाने-पीने में संयम करते हैं तब यहीं वे स्वस्थ हो पाते हैं.

अब यहां यह बतलाना आवश्यक है कि वास्तव में स्वस्थ पुरुष है कौन? इसका उत्तर जितना कठिन है उतना ही सरल भी है. स्वस्थ पुरुष वह है जिसकी सब इन्द्रियों अपना अपना काम करती हों. नाक अपना काम करती हो, आंखों में चश्मा लगाने की जरूरत न हो, दिमाग अपना काम करता हो, खूब साफ हो, पाखाना साफ होता हो, शरीर फुर्तीला मालूम होता हो, शरीर में हमेशां तेजी हो, सुस्ती कभी न मालूम होती हो और काम, क्रोध आदि विकारों से दूर रहे. जब मनुष्य इस प्रकार का हो तब उसे हम स्वस्थ कह सकते हैं.

मनुष्य के अंग-प्रत्यंग सब दुरुस्त हों लेकिन यदि चश्मा लगाना पडे तो उसे हम स्वस्थ नहीं कह सकते. उसकी आंखें दुरुस्त हों, उसका दिमाग दुरुस्त हो, किन्तु यदि वह बहरा हो तो उसकी गिनती तंदुरस्त मनुष्यों में नहीं हो सकती. तंदुरस्त मनुष्य में वे सब अवस्थायें होनी चाहिए जो उपर कही जा चुकी हैं.

जल-चिकित्सा के प्रवर्तक लुइ कुने साहब ने तंदुरस्त होने की एक पहचान और बतलाइ है और वह यह है कि उसका पाखाना बंधा हुआ हो और मनुष्य जब मलत्याग कर चुके तब उसके मलद्वार पर मल चिपका न रहे. पशुओं की ओर ध्यान देकर देखने से मालूम हो सकता है कि उनका पाखाना बंधा होता है और उसमें चिपचिपाहट नहीं होती. मनुष्य यदि प्राकृतिक भोजन करे, उसका रहन-सहन यदि प्राकृतिक हो, तो ऐसा होना कुछ कठिन नहीं है. कोइ भी कुछ दिन नियम से रहकर अनुभव कर सकता है.

नीरोग मनुष्य का एक लक्षण और भी है और वह है उसका सुन्दर रूप. जितने नीरोग स्त्री-पुरुष हैं, उन्हें खूबसूरत होना चाहिए. जंगल में प्राकृतिक ढंग से विचरण करनेवाले स्त्री और पुरुष कितने सुन्दर और मोहक होते हैं! जब मनुष्य के शरीर में विजातीय द्रव्य इकट्ठा हो जाता है तब वह कुरूप हो जाता है. अपने प्रायः देखा होगा कि किसी की गर्दन मोटी हो जाती है, किसी के पैर फूल जाते हैं, किसी का पेट सामने निकल आता है और किसी का मुंह

ભભરાયા હેાતા હૈ. યહ સબ વિજાતીય દ્રવ્ય સંચિત હેાને કે ચિહ્ન હૈં.

જિસમેં વિજાતીય દ્રવ્ય જિતના અધિક હેાગા વહ ઉતના હી અધિક રેાગેાં કા શિકાર હેાગા. વિજાતીય દ્રવ્ય જબ ધીરે ધીરે બઢ જાતા હૈ તબ ઉસસે અનેક પ્રકાર કી બીમારિયા જૈસે સિર-દર્દ, જુકામ, ખાંસી, દાત મેં પીડા આદિ રેાગ હમેશા કે લિએ પૈદા હેા જાતે હૈં. કાનસે કમ સુનાઇ પડતા હૈ ઔર આંખેા સે કમ દિખાઈ પડતા હૈ. પાચન-શક્તિ બિગડ જાતી હૈ ઔર ભેાજન બિના પચે દસ્ત કે રુપમેં બાર નિકલ જાતા હૈ.

ઉપર્યુંક્ત કથન સે પાઠકેા જ્ઞાત હેા ગયા હેાગા કિ સબ રેાગેા કી જડ કેવલ વિજાતીય દ્રવ્ય હૈ. યદિ સબ રેાગેાં કી જડ એક હી હૈ તેા ઉન સબકી ચિકિત્સા ભી એક હી હૈ ઔર વહ ચિકિત્સા હૈ પ્રાકૃતિક ચિકિત્સા. યદિ હમ શરીર કે ભીતર વિજાતીય દ્રવ્ય ન પૈદા હેાને દેં ઔર યદિ ભીતરી વિજાતીય દ્રવ્ય કેા નિકાલ દેં તેા ફિર હમ રેાગી નહીં હેા સકતે. હમ કમ-સેં-કમ ૧૦૦ વર્ષ તેા અવસ્ય હી જી સકતે હૈં.

નવીન વિજાતીય દ્રવ્ય કી ઉત્પત્તિ રેાકને કે લિએ પ્રાકૃતિક આહાર કરના અત્યન્ત આવશ્યક હૈ. ફલાહાર વાસ્તવ મે મનુષ્ય કા સ્વાભાવિક ભેાજન હૈ. પ્રાચીન સમય મેં, અર્વાચીન સભ્યતા કે પૂર્વે ખુલી હવા મેં ગંગાજી કે કિનારે અથવા પહાડેા કી ખેાહ મેં રહનેવાલે વલ્કલધારી ઋષિ કેવલ ફલાહાર કરને થે. આજ તેા વેદ, ઉપનિષદ, શાસ્ત્ર ઔર પુરાણ વર્તમાન હૈં વે ઉન્હી મસ્તિષ્કેાં સે નિકલે થે જો ફલાહાર ઔર યેાગાભ્યાસ કે દ્વારા શુદ્ધ કિયે ગયે થે.

ફલાહાર કે મહત્ત્વ કેા પાશ્ચાત્ય દેશેા કે નિવાસી ભી માનને લગે હૈં. સન ૧૯૦૮ મેં પ્રસિદ્ધ વિદ્યુતશાસ્ત્રજ્ઞ શ્રી એ. ઇ. વેનિસ ને ૨૫ વર્ષ લગાતાર અપની પ્રયેાગશાલા મેં પરિશ્રમ કરકે સિદ્ધ કિયા થા કિ સબ પ્રકાર કે ફલ ઔર મેવેાં મેં એક પ્રકાર કી બિજલી ભરી હુઇ હૈ. જિસમે શરીર કા પૂર્ણ રુપ સે પેાષણ હેાતા હૈ.

ફલ ખાને મે જિતની ફુર્તી શરીર મેં આતી હૈ ઉતની ફુર્તી ઔર કિસી પ્રકાર કે ભેાજન કરનેસે નહી આતી. સન ૧૯૦૨ મેં જર્મની કે ડ્રેસ્ડેન ઔર બર્લિન શહરેા કે બીચ એક દૌડ કી ગઇ. ફાસલા ૧૨૪ મીલ કા થા ઔર દૌડનેવાલેાં કી સંખ્યા ૩૨ થી. યે સબ ડ્રેસ્ડેન સે ૭ બજે સવેરે રવાના હુએ કાર્લમન નામ કા પુરુષ ૨૭ ઘંટે મેં બર્લિન પહુંચા ઔર વહ ફલાહારી થા. શેષ પીછે રહ ગયે.

ફલાહાર સે ઉતર કર અન્નાહાર હૈ. અન્ન જિતના સાદા હેાગા ઉતના હી લાભદાયક હેાગા. ખેત મેં લગી હુઇ ગેહૂં કી બાલિયેા કા ગુણ સબસે અધિક હૈ, ઉસસે ઉતર કર ભિગેાયે હુએ ગેહૂં કા, ઉસસે ઉતર કર રેાટી કા, ઉસમે ઉતર કર પૂડી કા ઔર ઉસસે ઉતર કર

પકવાનોં કા. કહને કા તાત્પર્ય યહ કિ અસલી અન્ન કા જિતના રુપાન્તર હોતા જાયગા ઉતના હી ઉસકા ગુણ કમ હોતા જાયગા.

દાલ ભૂસી સહિત ખાની ચાહિએ. તરકારી ખૂબ ખાના ચાહિએ ક્યોંકિ વહ પેટ ઔર ખૂન કો સાફ કરતી હૈ. પરવલ ઔર લૌકી કી તરકારી સર્વોત્તમ હૈ. આલૂ, નેનુઆ, ભિંડી, સબ પ્રકાર કી ગોભી દૂસરે દર્જે કી તરકારી હૈ. સબ પ્રકાર કે શાક જૈસે ચૌરાય, પાલક આદિ સબ તરકારિયોં સે અધિક ગુણકારી હૈં. અતએવ ઇનકા-વ્યવહાર અધિક કરના ચાહિએ. તરકારી ઔર દાલ મેં અધિક મિરચે આર મસાલે નહીં ડાલના ચાહિએ. યે હાજમે કો ખરાબ કરતે હૈં.

દૂધ એક અચ્છા પેય પદાર્થ હૈ. પ્રાયઃ સબ ડાકટરોં ને ઇસકી પ્રશંસા કી હૈ. ઇસમેં વે સબ પદાર્થ મૌજૂદ હૈં જિનસે શરીર કા પોષણ હોતા હૈ. દૂધ ધીરે ધીરે પીના ચાહિએ. ઘી કા અધિક વ્યવહાર ન કરના ચાહિએ; અધિક ઘી ખાને સે વિજાતીય દ્રવ્ય બઢતા હૈ.

માંસાહાર સબસે નિકૃષ્ટ ભોજન હૈ. મનુષ્ય માંસાહારી નહીં હૈ. હમ લોગ જરા માંસ ખાનેવાલે પશુઓં કે આમાશય કી ઓર દેખેં. ઉનકા આમાશય છોટા ઔર ગોલ હોતા હૈ ઔર આઁતેં શરીર સે તિગુની યા પઁચગુની લમ્બી હોતી હૈં. શાક-પાત ખાનેવાલે પશુઓં કા પેટ બડા ઔર વિધિપૂર્વક બના હોતા હૈ ઔર ઉનકી અઁતડીયાં શરીર સે ૧૦ યા ૧૨ ગુના લમ્બી હોતી હૈ. મનુષ્ય કી આંતો કી લમ્બાઇ કે ૧૬ સે ૨૮ ફુટ તક ઉસકે દેહ કી લમ્બાઇ કે અનુસાર હુઆ કરતી હૈ ઔર દેહ કી લમ્બાઇ સિર સે રીઢ કી અન્તિમ સીમા તક ૧॥ ફુટ સે ૨॥ ફુટ તક હૈ. ઇસકા ભાગ દેને સે ૧૦ યા ૧૧ ભજનફલ હોતા હૈ. અતએવ મનુષ્ય ફલાહારી હૈ, માંસાહારી નહીં.

અબ હમ-જરા દૂસરી ઓર દેખેં. માંસાહારી પશુઓં મેં દો બડે બડે દાંત હોતે હૈં, જિનસે વહ માંસ કાટ કાટ કર ખાતા હૈ. યે દાંત મનુષ્ય મેં નહીં હોતે. ઉસકે દાંત બન્દર કે દાંતોં સે બહુત મિલતે-જુલતે હૈ. બન્દર માંસ નહીં ખાતા, અતએવ મનુષ્ય કા ભી સ્વાભાવિક ભોજન માંસ નહીં હૈ.

અબ હમ તીસરી પરીક્ષા કી ઓર આતે હૈં. ઇસ વિષય મેં હમ અપની ઇંદ્રિયોં સે પૂછેં. નાક ઔર રસના સે પ્રેરિત હોકર જાનવર અપના ભોજન ખોજતે હૈં ઔર ખાતે હૈં.. માંસાહારી પશુ કો જબ અપને શિકાર કી ગહક મિલતી હૈ તબ ઉસકી આંખે ચમકને લગતી હૈં ઔર વહ બડે બડે ભાવ સે ઉસ ગન્ધ કી ઓર જાતા હૈ. વહ અપને શિકાર પર ઝપટતા હૈ ઔર ગરમ ગરમ ખૂન પીતા હૈ. ઐસા કરને સે ઉસે બડા આનંદ આતા હૈ. ઉસી પ્રકાર શાક-પાત ખાનેવાલે પશુ કી ઘ્રાણ ઇંદ્રિયોં માંસ ખાને કે લિયે ઉસકો કભી પ્રોત્સાહિત

નહીં કરતીં યદિ ઉસકે સ્વાભાવિક ભોજન મેં ખૂન પડા હો તો વહ ઉસે ભી છોડ દેતા હૈ. ઉસકી આંખેં ઔર ઉસકી ઘ્રાણેન્દ્રિય ઉસે ઘાસ-પાત કી ઓર લે જાતી હૈં ઔર ઉસી સે ઉસકી તૃપ્તિ હોતી હૈ. ઉસકી ઇન્દ્રિયાં ઉસે ફલ ખાને કે લિયે પેડોં પર લે જાતી હૈં.

પરન્તુ મનુષ્ય કી ઇન્દ્રિયાં કિસ પ્રકાર કામ કરતી હૈ? વધ કરને કા વિચાર હી હમારી ઇન્દ્રિયોં કો ઘૃણિત માલૂમ હોતા હૈ ઔર કચ્ચા માંસ ન તો આંખ કો સુહાતા હૈ ઔર ન નાક કો. કસાઇ-ઘર હમારે શહરોં સે દૂર ક્યોં બનવાયે જાતે હૈ? અનેક નગરોં મે ઇસી બાત કે લિએ કાનૂન ક્યોં બનાયે જાતે હૈં કિ ખુલા હુઆ માંસ સડકો મેં ન ગુજરે? ઐસા હોતે હુએ ક્યા માંસ કો આપ પ્રાકૃતિક ભોજન કહ સકતે હૈં? નાક ઔર જિહ્વા કો અચ્છા લગે, ઇસકે લિએ માંસ મેં નાના પ્રકાર કે મસાલે ડાલે જાતે હૈં. અભ્યાસ સે નાક ઔર જિહ્વા મુર્દા હો જાતી હૈં ઔર હમ ગપાગપ માંસ ખાને લગને હૈં. દૂસરી ઓર જરા દેખિએ. ફલોંકી મહક હમકો કિતની બઢિયા માલૂમ હોતી હૈ? ફલોં કી પ્રદર્શની દેખકર પત્રોં કે સંવાદદાતા લિખા કરતે હૈં કિ "ફલોં કે દેખને હી સે મુંહ મેં પાની ભર આતા હૈ."

ઉપર્યુક્ત કતિપય દલીલોં સે યહ સ્પષ્ટ હૈ કિ માસ મનુષ્ય કા સ્વાભાવિક ભોજન નહીં હૈ. ચાય, કહવા, માદક વસ્તુએં, શરાબ આદિ પદાર્થ ભી શરીર કો ભારી હાનિ પહુંચાતે હૈં. અતએવ જો પુરુષ શરીર મેં વિજાતીય દ્રવ્ય કા એકત્ર હોને સે રોકના ચાહતા હૈ ઉસે અલ્પ ઔર સાદા અન્નાહાર કરના ચાહિએ ઔર ફલ અધિક ખાના ચાહિએ. ભોજન સમય પર થોડી તાદાદ મેં કરના ચાહિએ, ગરિષ્ઠ પદાર્થોં કા, જૈસે રબડી, મલાઇ, હલુઆ, સર્વથા પરિત્યાગ કરના ચાહિએ.

યહ તો બાત હુઈ સુરક્ષિતતા કી. અબ જો વિજાતીય દ્રવ્ય શરીર મેં પહલે સે ભરા હુઆ હૈ ઉસે હમ કૈસે નિકાલેં. ઉસકે લિએ લુઇ કૂને-દ્વારા નિકાલે હુએ અનેક પ્રકાર કે સ્નાન હૈં. વે ઇસ પ્રકાર હૈં:-

(૧) બાષ્પ-સ્નાનઃ—ઇસકે લિયે બેંત કી બિની હુઇ એક બેંચ ચાહિએ. બેંચ ન મિલે તો ચારપાઇ સે ભી કામ ચલ સકતા હૈ. ઉસ પર રોગી કો લિટા દીજિએ ઔર ઉપર સે ચારપાઇ-સહિત મોટે કપડે (કમ્બલ, રજાઇ આદિ) સે ઢંક દીજિએ. ઐસા ઢંકિએ કિ ઉસકે ભીતર હવા ન જાને પાવે. બીમાર કા મુંહ ભી ઢંકા રહના ચાહિએ. ખૌલતે હુએ પાની કે દો બર્તન લાકર એક પૈર કે નીચે ઔર દૂસરા પીઠ કે નીચે રખિએ. એક તીસરે બર્તન કો ચૂલ્હે પર ચઢા રહને દીજિએ. દોનોં બર્તનોં મેં સે જબ કિસી સે ભાફ નિકલના કમ હો જાય તબ ઉસે ચૂલ્હે પર ચઢા દીજિએ ઔર તીસરે બર્તન કો ઉસકે સ્થાન પર રખ દીજિએ. બદલને કા ક્રમ ઇસ પ્રકાર જારી રખિએ. ૧૦-૧૫ મિનટ મેં રોગી પસીને સે તર હો જાયગા, ઉગ્ર

पसीने को खराबर पोंछते जाइये. जिन भागों में विजातीय द्रव्य अधिक हो उनमें भाफ अधिक पहुंचाते रहिये.

(२) उदर-स्नानः—इसके लिये एक टब की आवश्यता है. उसमें इतना पानी भरिये जिसमे नाभि के नीचे का भाग और जांघें डूबी रहें. नाभि के उपर का भाग और पैर पानी के बाहर रहना चाहिये. स्वाभाविक रीति से जितना ठंडा पानी मिल सके उतना ही ठंडा पानी काम में लाना चाहिये. ठंडे पानी मे भरे हुए टब में उपर्युक्त ढंग से बैठकर एक मोटे तौलिये या अंगोछे से नाभि के निचले प्रदेश को उपर से नीचे और एक ओर से दूसरी ओर रगडना चाहिये. नीचे से उपर नहीं रगडना चाहिये. पहले ५ मिनट से १० मिनट तक उदर-स्नान करना चाहिये और फिर आवश्यकतानुसार आध घण्टे तक बढा देना चाहिये.

(३) मेहन-स्नानः—इसमें एक टब और एक चौकी की आवश्यकता होती है. चौकी टब के बीच में रख दी जाती है और ठंडा पानी टब में भर दिया जाता है. पानी इतना भरना चाहिये कि चौकी का उपरी भाग सूखा रहे. नहानेवाला नग्न होकर इसी चौकी में बैठ जाता है और निश्चित विधि के अनुसार जल का प्रयोग करता है. यह स्नान १० मिनिट मे एक घण्टे तक किया जा सकता है.

(४) धूप-स्नानः—रोगी को बहुत पतला कपडा पहनकर चटाई या ऊनी कम्बल पर लेट रहना चाहिये जहां धूप तो आती हो, लेकिन हवा न लगती हो; जूते और मोजे एक भी न रहें. सिर और चेहरे को बडे बडे पत्तों-द्वारा धूप से बचाना चाहिये. इसके लिये केले के पत्तों से अच्छा काम चल सकता है. पेडू को भी पत्तों से ढांक रखना चाहिये. यह स्नान आध घंटे से डेढ घंटे तक आवश्यकता के अनुसार किया जा सकता है.

इस प्रकार आवश्यकतानुसार उपर्युक्त स्नानोंद्वारा कुछ महीनों में विजातीय द्रव्य शरीर के बाहर निकाला जा सकता है और शरीर पूर्ण स्वस्थ हो सकता है. उपर्युक्त स्नान किसी जानकार से पूछ कर करना अच्छा है. कितने शोक की बात है कि डाकटरी के अस्पताल न मालूम कितने देश में खुले हुए हैं. देशी औषधालयों की भी कमी नहीं हैं, किन्तु जल-चिकित्सा के सैनीटारियम बहुत ही कम हैं. हर्षका विषय है कि लोगों का ध्यान इस प्राकृतिक चिकित्सा की ओर जा रहा है और इसके अनुयायियों की संख्या धीरे धीरे बढ रही है. जब तक लोक अप्राकृतिक चिकित्साओं की ओर से अपने ध्यान को हटाकर प्राकृतिक चिकित्सा की ओर न लगावेंगे तब तक वे नीरोग नहीं हो सकते. ("सरस्वती" मासिकना एक अंकमांथी)

૧૬—આજનું વૈદક એ પ્રાયોગિક ખુનામરકી છે

(લેખકઃ-શ્રી.રમણલાલ એન્જિનીઅર)

'ડાક્તરો એમના દર્દીઓ માટે જે દવાઓ ફરમાવે છે, એ દરેક રીતે સલામત હોય છે ખરી?' આવો પ્રશ્ન ભાગ્યેજ પુછાય છે, પણ આત્મ-રક્ષણમાં આસ્થા ધરાવતા દરેક સ્ત્રી-પુરુષે આ પ્રશ્ન પોતાની જાતને પૂછવો જોઇએ.

કારણ દેખીતું છે. સંસ્કૃતિનો વિકાસ એટલે સલામતીનો વિકાસ. સંસ્કૃતિ જેમ જેમ આગળ વધે છે, તેમ તેમ આપણે અજ્ઞાનમાંથી જ્ઞાન તરફ, અવ્યવસ્થામાંથી વ્યવસ્થા તરફ, અને ભયમાંથી સલામતી તરફ જતા રહ્યા છીએ.

દરેક વસ્તુને વધુમા વધુ સલામત બનાવવા માટે દેશેદેશમા કાળજાતૂટ પ્રયત્નો થઈ રહ્યા છે. 'સેફ્ટી રેઝર,' 'સેફ્ટી પીન' અને 'સેફ્ટી મેચીઝ' ઠેર ઠેર જોવા મળે છે. દીવાસળી જેવી મામુલી ચીજ સલામત હોય એને માટે આપણે આટલો બધો આગ્રહ રાખીએ છીએ, પણ દવા જેવી મહત્ત્વની વસ્તુની સલામતી માટે આપણે ગજબ બેદરકારી સેવીએ છીએ!

ડૉક્ટરોને પણ આ પ્રશ્નનું મહત્ત્વ,. બિનસલામત દવાઓ અને સારવારોથી થતાં નુકસાન અને વિનાશ અનેક દાખલાઓમા નજરોનજર જોયા પછીજ સમજાયુ છે. ડૉક્ટરોના અંગત અનુભવોમા આવેલ સંખ્યાબંધ દાખલાઓમાથી થોડા આ રહ્યાઃ—

એ એના માબાપનો એકનો એક છોકરો હતો, બુદ્ધિશાળી અને મિલનસાર હોવાથી શિક્ષકો અને સ્નેહીઓમાં સરખો માનીતો હતો. એને ન્યુમોનીઆ થયો. ડાક્તરને બોલાવવામા આવ્યો. ડાક્તરે જાતજાતની ઉગ્ર દવાઓ આપી, પણ જલોપચાર કે નિસર્ગોપચારની એક પણ પદ્ધતિ અજમાવી નહિ. એમાથી એનું અવસાન નીપજ્યું. જો ડાક્તરે ઝેરી દવાઓ વાપરી ના હોત તો છોકરો જરૂરથી બચી જાત.

એક ગામડાના શિક્ષકને પેટમા દુખાવો ઉપડયો. ડાક્તરને બતાવતાં એણે એપેન્ડીસાયટીસ છે એમ કહ્યું. તે વખતે જો એણે ઉપવાસ, જલોપચાર અને ઉષ્ણોદકનો ઉપયોગ કર્યો હોત તો ઘેર બેઠાં પચાસ રૂપિયાની અંદર એ પોતાનુ દર્દ મટાડી શકત. પણ એણે નિસર્ગોપચાર વિષે સાભળ્યું નહોતુ. નીપ કે કુન્હેનું એક પણ પુસ્તક એના જોવામાં પણ નહોતું આવ્યું. ગામમાં એકે નેચરોપથ—નિસર્ગોપચાર કરનાર નહોતો.

એ એક મોટા શહેરમા ગયો. ત્યાના એક મશહૂર સર્જનની સલાહ લીધી. સર્જને તાત્કાળિક ઓપરેશન કરાવવાની સલાહ

આપી. બીજે દિવસે અઢીસો રૂપિયા લઈને એ ઓપરેશન કરાવવા આવ્યો. સર્જને એનું પેટ ચીર્યું અને ક્યાંય સુધી ફાંફાં માર્યાં પણ એને એપેન્ડીક્સ તો જડયુંજ નહિ. એટલામાં ક્લોરોફોર્મીસ્ટે કહ્યું કે, હવે ક્લોરોફોર્મ બંધ કરવો પડશે, કારણકે હૃદય ધીમું પડે છે. સર્જને ઉતાવળે ઉતાવળે ટેભા મારવા માંડયા. છતાંય શરીર ઝડપથી શિથિલ થતું હતું; એટલે એણે ઇન્જેકશનની ટયુબો મંગાવી અને એક ઈન્જેકશન માર્યું. ત્યારપછી પેટ સાંધી લીધું.

ઇન્જેકશનને લીધે દર્દીનો હાથ સુઝીને થાંભલા જેવો થયો. સર્જન કાંઇ સુઝેલા હાથનો 'સ્પેસ્યાલીસ્ટ' નહોતો! એટલે તેણે દર્દીને એક નામાંકિત નર્સીંગ હોમમાં ઠેલ્યો. ત્યા એને બિચારાને પોતાનો હાથ પૂર્વવત્ સ્થિતિમાં લાવતાં બીજા પાંચસો રૂપિયા ખર્ચ થયું. ભાડાનાડા અને અન્ય નુકસાનો ગણતાં આંકડો નવસોની લગોલગ ગયો. એની જીવનભરની બચત ફનાફાતીયા થઈ જવા છતાં એનો રોગ તો મોજુદજ રહ્યો!

એક મધ્ય વયની સન્નારીની સ્મરણશક્તિ ધીમે ધીમે નબળી પડતી હતી. એના પતિએ કોઇ માનસશાસ્ત્રીની સલાહ લેવાને બદલે પોતાના શહેરના એક નામાંકિત સર્જનની સલાહ લીધી. સર્જને નસ્તરે મૂકવાનું નક્કી કર્યું! બાઇને ત્યાં લાવવામાં આવી. ત્યાં આવતાંજ એક જીવલેણ સર્જનોની ટોળી એની આજુબાજુ ફરી વળી. રોગના માની લીધેલા કારણરૂપ 'ઈન્ફેકશન' દૂર કરવા માટે એમણે એની ખોપરી ભાગી નાખી. સર્જનોની એ કલ્પિત રોગ જોડેની ઝપાઝપીમાં બિચારી બાઇનો જીવ નીકળી ગયો. સર્જનો એમના આ નખ્ખોદીયા અખતરાને પ્રાયોગિક શસ્ત્રક્રિયાના રૂપાળા નામથી ઓળખાવતા. પણ સાચું પુછાવો તો એ કોઇપણ જાતની શિક્ષા સિવાયની પ્રાયોગિક ખૂનામરકી હતી.

એક શરીરે સશક્ત યુવાન અબુધ અને નિરાધાર છે. એના નાનપણમાં એક દવાઘેલા દાક્તરે એક વાર એન્ટીટોક્સીનનો ડોઝ આપી દીધેલો. એ હળાહળને પરિણામે એની બુદ્ધિ સાવ કુંઠિત થઇ ગઇ અને આજે એ પશુતુલ્ય જીવન ગાળી રહ્યો છે. પોતાના દીકરાની આવી બૂરી હાલતથી એની માનાં હૃદય અને શરીર બન્ને સાથેસાથે ભાંગી ગયાં. એના પ્રેમાળ પિતાએ પોતાની છેલ્લી પાઈ પહોંચી ત્યાં સુધી દાકતરો, દવાખાના અને ઇસ્પીતાલોના ભારે બીલો ભર્યાં કર્યાં. આજે મા મરી ગઈ છે, બાપ બેકાર છે અને છોકરો પાગલ છે.

દાક્તરોને આવું ઉંટવૈદું શા માટે ચલાવવા દેવું જોઇએ? દાક્તરોના ખુની હુમલાઓથી દર્દીઓનાં જીવન, આરોગ્ય, સુખ અને

જંગલની ઝાડીનો નાશ ન થાય એને માટે જંગલખાતાએ કાયદા કર્યા છે, રાની પશુઓના શિકાર ઉપર સરકારે અંકુશ મૂક્યો છે, શહેરમાં વસતા ખાંડા ઢોરોની કાળજી મહાજન લે છે, પણ બિચારા દર્દીઓની દાદફરિયાદ સાંભળનાર કોઇ નથી. દાક્તરો તો એવા સંપીલા હોય છે કે એક દાક્તરે ચલાવેલા ઉંટવૈદા ઉપર બીજો દાક્તર કદી પ્રકાશ ફેંકશે નહિ!

એક એવો જમાનો હતો કે જ્યારે પ્રજાના આહારવિહારની બાબતમાં મ્યુનિસિપાલિટી માથું નહોતી મારતી. આજે એના આહાર-નિરિક્ષકો ઠેરઠેર ફરે છે, કાછીઆઓ પાસેથી સડેલું શાક ફેંકી દેવડાવે છે, દૂધમાં સેપરેટ ભેળવનાર ઘાંચીઓનો દંડ કરે છે અને વારંવાર વાસી ખોરાક આપનાર વીશીઓ અને હોટલોના લાયસન્સો ઝૂંટવી લે છે. હવે એવો જમાનો લાવવા મથવું જોઇએ કે જ્યારે મ્યુનિસિપાલિટી કે સરકારના આરોગ્ય-નિરીક્ષકો દરેકે દરેક દાક્તર, વૈદ્ય કે હકીમ સલામત દવાઓ વાપરે છે કે નહિ એની ખાતરી કરશે. એમનાં દવાખાનાઓમાંથી પારો, સોમલ, અફીણ, વછનાગ, ઝેરકોચલાં, હરતાલ, રસકપુર, ડીજીટેલીસ અને '૬૦૬' દવાઓ જપ્તીમાં લઇને ગટરમાં ફેંકી દેશે.

દાક્તરો અને સર્જનોના દ્રવ્ય લોભમાં દર્દીઓના આરોગ્યની આહુતિ ન અપાય એટલા માટે અમેરિકાના ન્યુજર્સી સ્ટેટે દર્દીઓનું રક્ષણ કરનારા કાયદાઓ ઘડવાની પહેલ કરી છે. આશા રાખીએ કે એ ચેપ સુધરેલી દુનિયામાં ઝડપથી ફેલાય.

બુદ્ધિશાળી લોકોને એ શીખવવું જોઇએ કે ઝેરી દવાઓ જે રોગોને માટે ફરમાવવામાં આવે છે, એ રોગો કરતાંયે એ દવાઓ તો વધારે નુકસાન કરે છે. માંદા લોકો સાજા થવા માટે જે દવાઓ એમના દેહમાં દાખલ કરે છે, એ દવાઓથી આખુંય જીવનતંત્ર બનાવટી અને બિનસલામત રીતે કા તો ઉશ્કેરાય છે કે પછી શિથિલ થાય છે.

કોઇપણ દવાની સલામતી માટેનો સારામાં સારો કસોટી તો એ છે કે એ દવા સાજા માણસને ફાયદો કરે છે કે નુકસાન? જો એ સાજા માણસને ફાયદો કરે તો માંદા માણસે વાપરવામાં સહેજે બાધ નથી.

ફલફૂલ, કંદમૂળ, શાકભાજી અને થોડીક વગડાઉ વનસ્પતિઓ એ સૌથી શ્રેષ્ઠ સલામત દવાઓ છે. માણસને સાજો કરવા માટે અને સાજો રાખવા માટે આવશ્યક એવાં બધાં તત્ત્વો આ દવાઓમાં છે; એનાથી કોઇને નુકસાન નથી થતું અને દરેકને નિર્વિવાદ રીતે ફાયદો થાય છે.

(૧૭ મી જુલાઇ ૧૯૩૭ ના "પુલછાબ" સાપ્તાહિકમાંથી)

१७–उपवासनी अगत्यता

(લેખકઃ–યોગીરાજ શ્રી. ઉમેશચંદ્રજી)

જેવી રીતે જુવાન સ્ત્રીપુરૂષોને ઉપવાસથી લાભ થાય છે, તેવીજ રીતે નાની ઉમરના છોકરા છોકરીઓને તથા મોટી ઉમરના વૃદ્ધોને પણ લાભદાયક નિવડે છે. અશક્ત વ્યક્તિઓ તથા ક્ષય રોગવાળાઓમા અનેક દિવસો સુધી ઉપવાસ કરવાની શક્તિ રહેતી નથી, તેઓ ટુંક સમયમાં (ચાર દિવસ)નાં ઉપવાસ થોડા થોડા દિવસને અંતરે કરતાં કરતાં ટેવાયા પછીજ લાંબા ગાળાના ઉપવાસ આદરી શકે છે. ટુંકી મુદતના ઉપવાસ કરીને ટેવાયા પછીજ અશક્તિ ભોગવી રહેલા દરેક વયના સ્ત્રી પુરૂષો લાંબી મુદતનાં ઉપવાસ આદરી શકે છે.

દરેક રોગનો ઇલાજ તેની શરૂઆતમાંજ કરવો જોઇએ. ઉપવાસ દ્વારા એ પ્રયોગ કરવામા આવે તો થોડા સમયમાં અત્યંત લાભ થાય અને તેનું પરિણામ ઘણું સારૂં આવે. શરીરમાં રહેલાં ઝેરી તત્ત્વોનો નાશ કરવા માટે આદરવામાં આવેલ ઉપવાસો ઉત્તમ ગણાય છે. જેવી રીતે નિયમપૂર્વક ઔષધિનું સેવન કરવાથી અને પથ્ય પાળવાથી મનુષ્યને કષ્ટ પ્રતિત થાય છે તેવીજ રીતે ઉપવાસ કરતી વખતે કષ્ટ સહન કરવા માટે સંયમ, ધૈર્ય, આત્મ–સંતોષ, ઇન્દ્રિયનિગ્રહ વગેરે કરવા પડે. ઉપવાસ કરતી વખતે નવશેકા પાણી સિવાય ભોજન ગ્રહણ કરવું, અલ્પાહાર કરવો તથા દુધાદિનું સેવન કરવું એ આત્મસંયમ શક્તિને વિચલિત કરવા જેવું છે. આવી રીતે કરવાથી ભોજન કરવાની તીવ્ર ઇચ્છા થાય છે અને ઉપવાસ મૂકી દેવાનુ મન થામ છે. આવશ્યકતાનુસાર ગરમ અથવા ઠંડા જલનું સેવન કરવુ જોઇએ. ઉપવાસ કરતી વખતે નિત્ય નિયમ મુજબ સ્નાન, નિત્યકર્મ, સાધારણ કસરત કરી શકાય છે.

પ્રારંભિક અવસ્થામા જ્યારે ક્ષુધા સતાવે અને શરીરમાં ત્રણ દિવસ સુધી અશક્તપણું માલુમ પડે, ત્યારે રોગીઓએ ગભરાવું ન જોઇએ, ઇન્દ્રિય દાસત્વની ભુતકાળની ભાવનાથી મન, બુદ્ધિ નિર્બળ થઇ જવા સંભવ છે અને ભુખ પણ કદાચ ત્રાસ આપશે. પરંતુ આ ભુખ ખરી હોતી નથી ખોટી ગરમી હોય છે. તે વખતે ઇચ્છા શક્તિને ઉત્તેજન આપ્યા વગર અને મનને આનંદમાં લાવવા ખાતર મનોવિનોદ અને રમતગમતમાં જોડી દેવું જોઇએ. તેમ કરવાથી શરીરમા સ્ફુર્તિ આવશે.

વિશેષ કરીને રોગીઓને સવારે ઉઠતી વખતે ચક્કર આવશે. ઉઠાતું જ નથી અને ચલાતું નથી–તેઓને માટે નીચે પ્રમાણે ક્રિયા કરવાથી વધારે લાભ મળશે.

(૧) બિછાના ઉપર સૂતા સૂતા શરીરને તંગ અને ઢીલું કર્યા બાદ બન્ને નસકોરાંમાંથી લાંબો શ્વાસ ધીમે ધીમે પાચથી છ વખત લઇને યથાશક્તિ ફેફસામાં રોકી બન્ને નસકોરા વાટે ધીમે ધીમે મૂકવો. આવી રીતે ચાર વખત કરવું.

(૨) ઉઠીને બેસવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઇએ અને બેસીને બન્ને નસકોરામાંથી સાતથી આઠ વખત લાંબો શ્વાસ લેવો તથા મૂકવો જોઇએ. આવી રીતે લગભગ પાંચ મિનિટ સુધી કરવાથી શરીરમાં નવું ચેતન થશે.

ઉપવાસ સમાપ્તિનું લક્ષણ નીચે પ્રમાણે છેઃ—

(૧) ક્ષુધાની તીવ્ર ઇચ્છા ઉત્પન્ન થાય, સ્વાદની સ્વાભાવિક મનોવૃત્તિ ઉત્પન્ન થાય.

(૨) ક્ષીણતા અને શક્તિહીનતા ઉત્તરોત્તર વધે.

(૩) જીહ્વા નિર્મળ અને કોમલ થઇ જાય અને તે ઉપરની સફેદ છારી ના રહે.

(૪) શ્વાસ પ્રશ્વાસ મીઠો તથા પવિત્ર થાય.

(૫) જે રોગ નિવારણ માટે ઉપવાસ કર્યો હોય તે રોગનો સદંતર નાશ થઈ જાય.

ઉપવાસ મૂકતી વખતે અતિશય સાવધાન રહેવાની આવશ્યકતા છે. પહેલે દહાડે એક અથવા અર્ધા સંતરાના રસમાં તેટલાજ પ્રમાણમાં ગરમ પાણી મીલાવીને ધીમે ધીમે પી જવું. સંતરૂં ન મળે તો લીંબુનો રસ અને નવશેકું પાણી લઇ શકાય છે. બીજે દહાડે ત્રણ કલાકના અંતરે રસ અથવા દૂધ લેવું જોઈએ. ચાર દહાડા બાદ શાકભાજી, મગનું ઓસામણ, ભાત કે અન્ય હલકો, તરત પચી જાય એવો ખોરાક લેવો જોઈએ. એકદમ ભારે ખોરાક લેવાથી ભારે નુકસાન થવાનો સંભવ છે.

જેમને ઉપવાસ વિષે અવિશ્વાસ હોય તેમણે પોતાના રોગ નિવારણ અર્થે બે દિવસ ઉપવાસ કર્યા બાદ હલકો ખોરાક લેવો અને ફરી ત્રણ ત્રણ દિવસ ઉપવાસ કરીને ત્રણ દિવસ હલકું ભોજન લેવું. ફરી થોડા દિવસ પછી શક્તિ અનુસાર ઉપવાસ કરીને ઉપવાસના બમણા દિવસો સુધી હલકું ભોજન લેવું. આવી રીતે કરવાથી અનુભવ, વિશ્વાસ અને બળ આવી જશે તથા રોગી જોઇએ તેટલા દિવસ ઉપવાસ આદરવા શક્તિમાન થઇ જશે.

ઉપવાસ ચિકિત્સા સમાપ્ત થયા પછી પોતાના ભોજનનો નિયમ એવી રીતે રાખવો જોઈએ કે આવશ્યક સમય પ્રમાણે ભોજન અને જળ સિવાય અન્ય કંઈ પણ ગ્રહણ ન કરે. વધારેમાં વધારે બે વખત ભોજન કરવું એ શરીર સ્વાસ્થ્યને માટે અગત્યનું છે.

(તા. ૧૨ મી મે ૧૯૩૮ના "લુહાણા હિતેચ્છુ" સાપ્તાહિકમાંથી)

१८–मोत पर मारो विजय

(લેખકઃ—શ્રી. કોલીન સી. એટવુડ),

સન ૧૯૩૧ ના મે મહિનાથી પહેલા કેટલાક વખતથી મારા પેટના દુખાવા સારૂ અનેક ઉપાયો કરતો હતો પણ તેમાં કાંઈ ફાયદો ન જણાવાથી છેવટે મારા ડોકટરે મને કહ્યું કે તમારૂં શરીર તદ્દન નબળું થયેલ છે તેથી તમો મગજ ઉપરથી કામકાજનો બોજો કાઢી નાખી શક્તિ વધે તેવી દવા ખાઓ તેથી તમને આરામ થશે, પરંતુ તેનાથી મને કશો આરામ થયો નહિ અને મારી તબિયત વધારે ખરાબ થઇ. છેવટે ડોકટરે મને તદ્દન કામકાજ છોડી હવાફેર કરવાની સલાહ આપી પણ તે વખતે મારા પર ધંધાદારીના કામની બહુ જોખમદારી હતી તે છતાં મારી તબિયત ખાતર એ બધું છોડીને હું હવાફેર સારૂ ગયો અને લાંબો વખત હવાફેર કરવા પછી જે મને ફાયદો થયો તે ફક્ત નામ માત્રનું; અને થોડો વખતજ સહેજ આરામ જણાયો. અને તરત પાછો મારો દુખાવો વધ્યો અને દુઃખના કારણે મને ઉંઘ ન આવવાથી મારૂં શરીર તદ્દન અશક્ત થઇ ગયું છતાં ડોકટરોના ઈંજેકશનો તો ચાલુજ હતા. એમ કરતાં કરતાં એક દિવસ મને લોહી પડયું અને મારા ડોકટરે પોતાની સાથે બીજા ડોકટરોને સલાહ સારૂ બોલાવી મારી તપાસ કરી. પછી બન્ને ડોકટરોએ નક્કી કર્યું કે મારી હોજરીમાં ચાંદુ પડયું છે. મારા હંમેશના ડોકટરે મને "નર્સિંગ હોમ"માં રહી સારવાર કરવાની સલાહ આપી. હું અત્યંત પીડાતો હોવાથી ત્યાં મને લાભ મળશે એની આશાએ ત્યાં રહેવા ગયો છતાં મારા દુઃખમાં ઘટાડાના બદલે વધારો થયો. આવી રીતે નવ મહિના હેરાન થયા છતાં કાંઈ વળ્યું નહિ ને સન ૧૯૩૨ ના જાન્યુઆરી મહિનામાં ડોકટરોને મારૂં આંતરડું ખરાબ થયેલું લાગ્યું તેથી તેણે મારા આંતરડાનો એક ભાગ જેને "એપેંડીકસ" કહે છે તે કાપી નાખ્યું અને તેના કારણે મારે લાંબો વખત સુધી નર્સિંગ હોમમાં રહેવું પડયું. આંતરડું કાપ્યા છતાં મારા દુખમાં કાંઇ ફેરફાર થયો નહિ ને હું કંટાળીને બીજા નર્સિંગ હોમમાં દાખલ થયો. ત્યાં વળી બીજી સલાહ મળી. અનેક ઉપાયો છતાં કાંઇ ન વળવાથી હું મારે ઘેર પાછો ફર્યો. ત્યાં પણ મારા દુખાવામાં વધારો થવાથી મેં બીજા ડોકટરની સલાહ લીધી. તેણે એકસરે ફોટો કઢાવવાની ફરજ પાડી. તે પ્રમાણે ફોટો પડાવ્યો અને તેનાથી તેને જે જણાયું તે પ્રમાણે તેણે ઓપરેશન કર્યું. આ ઓપરેશન ૧૯૩૩ના જાન્યુઆરીમાં કર્યું એટલે લગભગ ૨૧ મહિનાથી હું આ દુઃખો ભોગવી રહ્યો હતો. આ બીજા ઓપરેશન પછી મને થોડો વખત

સારૂં માલુમ પડયું પણ વર્ષની આખરીએ ફરી મારો દુખાવો તથા લોહી પડવાનું ચાલું થયું. હવે ડૉકટરે મને બીજા બધા ખોરાકો બંધ કરાવી દૂધ અને દૂધમાંથી બનાવેલા પુડીંગ ખાવાને કહ્યું અને પથારીમાં સૂઇ રહેવા ફરમાન કર્યું. મારી તબિયત ભરાઈ જાય તે સારૂ દવાઓ આપવામાં આવતી હતી. આટલા ઉપાયો છતાં તેનું પરિણામ તો માત્ર શૂન્યમાંજ આવ્યું.

હવે હું કંટાળીને હોસ્પીટલમાં દાખલ થયો. જ્યાં પણ ફરી મારો એક્સરે ફોટો પાડયો અને ફરી ઓપરેશન કરવામાં આવ્યું. બીજે દિવસે હોસ્પીટલના ડૉકટરે તપાસ કરી મને જણાવ્યુ કે કરવામાં-આવેલ ઓપરેશનથી જોઇતું કાર્ય થયું નથી, તેથી આઠ દિવસ પછી ફરી ઓપરેશન કરવું પડશે. ત્યારબાદ કેટલાક દિવસ પછી મને સારો થયેલો જાહેર કરવામાં આવ્યો અને ઘેર જવાને કહ્યું. પણ મારો દુખાવો તથા અશાંતિ અને નિદ્રા વગરની રાતો તો તેવીજ વીતતી હતી. હવે મને હોસ્પીટલમાંથી રવાના કર્યા બાદ મને કોઈ સમુદ્રના કિનારાની હવાપાણીથી ફાયદો થશે એવી મતલબથી હું ત્યાં રહેવા ગયો છતાં ત્યાં પણ મને કશો આરામ થયો નહિ ને વળી એક નર્સિંગ હોમમાં દાખલ થયો. જ્યાં પણ બીજા ડૉકટરે વળી ઓપરેશન કીધું. આ બાબત ૧૯૩૪ ના જુનમા બની અને ત્યારબાદ એવીજ દુખી હાલતમા મેં બીજા અઢાર મહિના પસાર કર્યા. આ સમયમાં રાતદિવસ મારે ડૉકટરો બોલાવવા પડતા. ખાવાની તથા ઇંજેકશનોની દવાઓ અને બીજા ઉપાય ચાલુજ હતા. છતાં હું દિન દિન નબળો થતો ગયો ને મારૂં મન પણ નબળું પડી ગયું. હવે હું છેક મોતના મોઢામાં સપડાયેલો અને દુઃખી જીવન ગુજારનાવાળો ભરેલી હાલતમાં જીવતો માણસ હતો.

ફરી મારા ડૉકટરે હોજરીના ચાંદા સારૂ નવી જાતની દવાના ઇંજેકશનો લેવાની સૂચના કરી અને વીસ દહાડા સુધી ન છૂટકે મેં તે કબૂલ રાખી અને છેવટે તેનાથી પણ મને કાંઇ ફાયદો થયો નહિ. પણ મને મસા થયા અને તેમાંથી લોહી પડવા માંડયું. તેથી હું પાછો એક નર્સિંગ હોમમાં દાખલ થયો અને મારા મસાનું ઓપરેશન કરી તેને કાઢી નાખવામાં આવ્યા, તે છતાં પણ મારા પેટની પીડા તો જેવી ને તેવીજ ચાલુ રહી. તેથી છેવટે મારી સારી થવાની આશા ખૂટી ગઇ. હું આમ જ્યારે માંદગી ભોગવતો હતો તે વખતે મારા એક મિત્ર મને આમ લાંબો વખતથી દુઃખી જોઇ વારંવાર કુદરતી ઉપાયો અજમાવવાને કહેતો રહ્યો. પણ મારા દુર્ભાગ્યે તે મને સૂજ્યું નહિ. હવે જ્યારે મારા ડૉકટરોની અને મારી પોતાની સારા થવાની આશા ખૂટી ત્યારે કુદરત પર રહી સારા થવાનો એકજ

માર્ગ બાકી હતો અને કુદરતનો આશરો લઈ હું મારો જીવ બચાવી શકીશ એમ વિચારી મેં કુદરતી ઉપાય લેવા સારૂ એ વિષયના જાણકારની સલાહ લીધી અને તે પ્રમાણે ઉપાયો કરી મેં મારા નજીક આવેલા મોત પર જય મેળવ્યો. ૧૯૩૬ ની સાલમાં એ મારા કુદરતી ઉપચારકની સલાહ પ્રમાણે પ્રથમ બધો ખોરાક છોડી દઇ હું ફક્ત દૂધના ખોરાક પર રહ્યો પણ તેથી મને ફાયદો થયો નહિ. એટલે એણે દૂધ સાથે નરમ પદાર્થો યોજ્યા. તેથી મને થોડો ઘણો આરામ થયો પણ હું હજુ પણ રોગથી મુક્ત થયો નહિ એટલે ત્રણ દિવસના ઉપવાસ કર્યા ને પછી પાછું દૂધ, કેળા વગેરે ખોરાક ચાલુ કર્યો. ત્રણ દીના ઉપવાસથી અને દૂધ, કેળા વગેરે નરમ ખોરાકથી મને થોડો આરામ માલૂમ પડવાથી મેં થોડો સમય આ ખોરાક ચાલુ રાખેલ પણ જોઇતો લાભ ન મળવાથી મેં પાછો પાંચ દિવસનો ઉપવાસ કર્યો અને પાંચ દહાડાના લંઘન પછી મને લગભગ સારૂં થઇ જવા જેવું થયું ને ઉપવાસ પછીના ખોરાકમાં દૂધ તથા પાણી ભેળવી પીતો. સાથે મીઠું દહી અને જાડી છાશ જેવો પદાર્થ લેવાનું ચાલુ કર્યું. થોડા વખત પછી પાછો દુખાવો જણાવા લાગ્યો તે વખતે મેં ફળ, શાક વગેરે ખોરાકો પર રહેવાનું રાખ્યું પણ દુખાવો ન મટવાથી મેં ફરી દશ દિવસના ઉપવાસ ચાલુ કર્યા. દશ દિવસના ઉપવાસથી હું શરીરે જરા નબળો થયો ખરો પણ મારા પેટનો દુખાવો તદ્દન મટી ગયો ને હાલ તો તેની ભાળ પણ રહી નહિ. એટલે મેં પ્રથમ ફળાહાર, પછી દૂધ-પાણી અને ઉંવટે વહેલા પચનારા હલકા ખોરાકો લેવા માંડ્યા. છતાં શરતચૂકથી કાંઈ ગોટાળો થવાથી ફરી એક વાર દુખાવાએ દર્શન દીધા તેથી મારા કુદરતી ઉપચાર કરાવનારાએ બીજા ૧૧ દિવસના ઉપવાસ કરવા કહ્યા. અને તે પ્રમાણે મેં અગિયાર દિનના ઉપવાસ કર્યા બાદ સંત્રા અને ખાટા ફળોથી ખાવાની શરૂઆત કરી. ત્યારબાદ દૂધ-પાણી-શાક અને ઉંવટે રોટલી રોટલાદિ ખાવા લાગ્યો. પણ એ બધી ક્રિયા વખતે મેં મારી સારવાર કરનારની સલાહ પ્રમાણે અને બહુજ ધીરજ તેમજ સંભાળપૂર્વક આગળ વધ્યો હતો અને કુદરતી ઉપાયથી મારા નજીક આવેલા મોતને હું પાછો ધકેલવાને સમર્થ થયો હતો. × × ×

("ધનવન્તરિ અને દિવ્યજીવન" માસિકના એક અંકમાંથી)

१९–एकादशीनो उपवास

ઉપવાસ વિષે વિચાર કરતાં આપણને એટલું તો જણાયું છે કે એની પાછળ રહેલી ધાર્મિકતા વિષે ભલે ગમે તેટલા મતભેદ અથવા શંકા ઉઠાવવામાં આવે પણ આરોગ્ય ઉપર એની ચોક્કસ અસર વિષે તો કોઇ પણ મવાલ એની સામે ઉઠી શકે એમજ નથી. અનેક શરીર શાસ્ત્રીઓ અને નિષ્ણાતોએ વિજ્ઞાનની કસોટીએ કસેલું એ સત્ય છે.

આપણી આમજનતામાં અનેક જુદા જુદા ધાર્મિક તહેવારો ને નિમિત્તે ઉપવાસને વ્યાપક બનાવવામા આવ્યો છે. પણ એમાંય લોકોને મને એકાદશીના ઉપવાસનું માહાત્મ્ય વધારે છે. આનું કારણ શું હશે? કેવળ ધાર્મિક શ્રદ્ધા પોષવા માટે એ હશે? વિજ્ઞાન કહે છે કે ઉપવાસને માટે એકાદશીનો દિવસ નક્કી કરવામાં કેવળ ધાર્મિક વહેમ નહિ પણ શુદ્ધ વિજ્ઞાનનું ઉંડું જ્ઞાન રહેલું છે. ભૌતિકશાસ્ત્રના ચોક્કસ નિયમોને અનુસરીનેજ એ દિવસ પસંદ કરવામાં આવ્યો છે. આપણી ધર્મપ્રધાન પ્રજામાં એને જલદી વ્યાપક અને સ્થિર બનાવવા માટે એમાં ધાર્મિકતાનું આરોપણ કરવામાં આવ્યું છે એટલુંજ. ત્યારે એકાદશીના ઉપવાસ પાછળ કયું વૈજ્ઞાનિક રહસ્ય છૂપાયું છે એ તપાસીએ.

ચંદ્રની કળાની વૃદ્ધિ અને ક્ષય સાથે વનસ્પતિ તથા જીવ–પ્રાણી માત્રના શરીરના અંગરસની સત્ત્વવૃદ્ધિ યા સત્ત્વક્ષયનો સંબંધ છે. આ વાત જો કે વેદાદિ આર્યશાસ્ત્રોમા તો સ્પષ્ટ રીતે જણાવેલી છે-જ, પરંતુ યૂરોપ અમેરિકાના વૈજ્ઞાનિકોને પણ એ વાત આ સૈકામાં થોડી ઘણી સમજાવા લાગી છે. ચંદ્રની કળાના આ ક્ષય અને વૃદ્ધિ સાથે ઉપવાસનો પણ સંબંધ હોવાથી તિથિના ઉપવાસ આરોગ્ય સાથે વિશેષ સંબંધ ધરાવે છે એ વાત અહીં લક્ષમાં રાખવાની છે.

અમુક તિથિએ ચંદ્ર નિયમપૂર્વક અમુક ચોક્કસ અંશ (०)ના ખૂણામાં હોય છે. એટલે ચંદ્રની તે સ્થિતિના કારણે ભરતીઓટ તથા વનસ્પતિ પર થનારી અસર પ્રમાણે માનવ શરીર ઉપર પણ અમુક ચોક્કસ અસર તે તે તિથિએ અવશ્ય થાય છેજ અને તેથીજ અમુક વિશિષ્ટ તિથિએ ઉપવાસ કરવાથી જો ફાયદો થવાનો હોય તો તે નિશ્ચયપૂર્વક થાય છેજ.

ચંદ્ર સૂર્યના આકર્ષણના ફેરફાર પ્રમાણે મમુદ્રમાં ભરતી ઓટ-નો સમય દરરોજ બદલાય છે એ તો સૌની માહિતીની વાત છે. ભરતીને વખતે કાપવામાં આવેલા ઝાડમાં અંગરસના જળતત્ત્વની ભરતી વિશેષ થયેલી હોવાથી તે લાકડાં સડવાનો સંભવ વધારે હોય છે, પણ ઓટ વખતે જે ઝાડ કાપ્યાં હોય તેને સડો લાગતો નથી.

આ વાતનો અનુભવ ભેજવાળા પ્રદેશમાં વધારે અને શુષ્ક પ્રદેશમાં ઓછા પ્રમાણમાં થાય છે. આ પરથી એ સહેજે સમજાય એવું છે કે વનસ્પતિ અને જીવ-પ્રાણી-માત્રના અંગરસમાં ચંદ્ર સૂર્યના આકર્ષણથી અમુક ચોક્કસ અસર થાય છે. પૂર્ણિમા અને અમાવાસ્યા એ બે દિવસોએ ભરતીનું પ્રમાણ સૌથી વધારે હોય છે. કારણકે તે દિવસે સૂર્ય, ચંદ્ર અને પૃથ્વી સમરેષા (સીધી લીટી)માં આવે છે અને અમાવાસ્યાને દિવસે તો સૂર્ય અને ચંદ્ર એ બન્ને પૃથ્વીની એકજ બાજુએ સીધી લીટીમાં આવતા હોવાથી તે દિવસે તો તેમના આકર્ષણનું પ્રમાણ અતિશય હોય છે. વળી અજવાળી ને અંધારી એ બન્ને આઠમના દિવસે એ આકર્ષણનું બળ બધા દિવસો કરતાં ઓછું હોય છે. કારણકે તે વખતે સૂર્ય ચંદ્રના આકર્ષણની દિશા સમકોણમાં આવતી હોઇને તે એકબીજા જોડે કાટખૂણો કરે છે તેથી તેમના આકર્ષણ-બળની ક્રિયા સામસામી ચાલવાથી આકર્ષણનું પ્રમાણ ઓછું હોય છે.

આ રીતે ભરતીનું પ્રમાણ આઠમના દિવસે સૌથી ઓછું, ત્યાંથી વધતું વધતું પૂર્ણિમાને દિવસે વધારે અને અમાવાસ્યાના દિવસે તો અતિ વધારે થાય છે. ત્યાંથી પાછું તે ઓછું થતું થતું આઠમના દિવસે ફરી પાછું ઓછામાં ઓછું થાય છે. વૃક્ષ કાપવાના ઉદાહરણ પરથી અગાઉ બતાવવામાં આવ્યું છે કે ભરતીની વૃદ્ધિના પ્રમાણમાં લાકડામાં જીવાંતની પણ વૃદ્ધિ થઇને લાકડું સડવાનું પ્રમાણ પણ વધે છે. એટલે ભરતીના વખતે કાપવામાં આવેલા ઝાડનું લાકડું ઝાઝા દિવસ મજબૂત સ્થિતિમાં રહેતું નથી. જ્યારે ઓટના વખતે કાપેલું લાકડું ઓછું સડે છે. આંબા, જાંબુ, વગેરે જાતના નબળાં ઝાડો પર આ અસર વધારે દેખાય છે અને સાગ, સીસમ, બાવળ, વગેરે મૂળથીજ મજબૂત લાકડાં પર એટલી અસર નથી જણાતી. વૃક્ષ-વનસ્પતિ પર જેવી આ સારીમાઠી અસર થાય છે તેવીજ અસર તેથીયે વધારે પ્રમાણમાં મનુષ્યો પર પણ થાય છે. મનુષ્યો પર વધારે અસર થવાનું કારણ એ છે કે માનવ શરીર વધારે નાજુક હોય છે અને મનુષ્યના મનનો સંબંધ પણ ચંદ્ર સાથે વધારે છે. એ સંબંધ બતાવવા માટે મનનું ચંદ્ર સાથેનું સામ્ય વેદોમાં પુષ્કળ રીતે વર્ણવ્યું છે. કેટલાક વર્ણનોમાં તો સોમ વગેરે શબ્દ વનસ્પતિ, ચંદ્ર અને મનને માટે એક સરખી રીતે વાપરેલા જોવામાં આવે છે. મનનો દેવતા ચંદ્ર માનવામાં આવ્યો છે એ તો શાસ્ત્રાભ્યાસીઓની માહિતીની વાત છે. વળી મનની નબળાઇવાળા માણસોમાં ચંદ્રના ક્ષય-વૃદ્ધિ પ્રમાણે નબળાઇ ઘટે-વધે છે તથા મગજ બગડવાથી થયેલું ગાંડપણ ચંદ્રના ક્ષય-વૃદ્ધિ પ્રમાણે ઓછુંવત્તું થાય છે; વગેરે અનુભવો પરથી પણ એ વાત સિદ્ધ થાય છે કે ચંદ્રની ક્ષય-વૃદ્ધિ સાથે મનુષ્યને અતિ ઘનિષ્ટપણે સંબંધ છે.

ગામડાના માણસો ઝાડ કાપવા માટે ભરતી ઓટનો સમય પૂછવા સારૂ બ્રાહ્મણ અથવા જાણકાર પાસે જાય છે અને બને ત્યાં સુધી તો ઓટને વખતેજ ઝાડ કાપે છે, એ ઘણાને ખબર હશેજ. ઝાડ કાપવા સંબંધે ગામડાના લોકોની જેવી આ માન્યતા હોય છે તેજ પ્રમાણે ગામડાના આ આમવર્ગની એવી પણ માન્યતા હોય છે કે અમાવાસ્યા અથવા પૂર્ણિમાના બારે દિવસોમાં બિમારી પણ વધે છે અને ઇતર દિવસોમાં કમી થાય છે. સામાન્ય લોકગણની આ બધી માન્યતાઓ અહીં એટલા માટે રજૂ કરવામાં આવે છે કે અભણ લોકોનો સર્વ સામાન્ય અનુભવ પણ કંઈ જાતનો હોય છે તે વાત એ પરથી સમજી શકાય. લોકગણના અશિક્ષિત આમવર્ગના અભિપ્રાય એ જો કે શાસ્ત્ર યા શાસ્ત્રવચન નથી હોતું, પરંતુ તે તેમનો અનેક વર્ષોનો અથવા કદાચ વંશપરંપરાનો—ખાત્રીપૂર્વકનો અનુભવ તો હોય છેજ. આ સંબંધે અહીં એક ઉદાહરણ ટાંકવું પ્રસંગોચિત થશે.

આપણે ભણેલા સૌ લોકો ન્યૂટનને નામથી ઓળખીએ છીએ. એ એક મોટો શાસ્ત્રજ્ઞ હતો એ પણ આપણે જાણીએ છીએ. તેના દેશના એક અભણ અનુભવી ભરવાડ સાથેના પ્રસંગની આ વાત છે. એ અશાસ્ત્રજ્ઞ અને નિરક્ષર પણ અનુભવી ભરવાડે એક પ્રસંગે બકરાંઓનું અસમયનું ઊંઘવું વગેરે ચોક્કસ હિલચાલો જોઇને અનુભવના આધારે તત્વવેત્તા ન્યૂટન સાહેબને કહ્યું કે એક કલાકની અંદર વરસાદ આવશે. પરંતુ પંડિત ન્યૂટન સાહેબને એ ખરૂં લાગ્યું નહિ. આખરે ઘેર પહોંચ્યા પહેલાં જ્યારે તેમને ખરેખર ભીંજાવું પડ્યું ત્યારે તેમને એમ થયું ખરૂં કે અનુભવ એ પણ એક ગણના લાયક શાસ્ત્ર છે ખરૂં! શાસ્ત્ર અને અનુભવ વચ્ચે આટલો તફાવત છે અને તેથીજ વિચારવાન માણસો કોઇ પણ સંશોધન કાર્યમાં સામાન્ય માણસોના અનુભવોને ઠીક ઠીક મહત્ત્વ આપે છે અને ઝીણવટથી વિચારે છે.

કેટલાક વર્ષોના ખૂબ કાળજીપૂર્વકના સૂક્ષ્મ નિરીક્ષણ પરથી અમારા અનુભવમાં જે આવ્યું છે તે નીચે મુજબ છેઃ—

અનુભવ

૧ દ્વાદશીથી તૃતીયા સુધી મૃત્યુ સંખ્યા વધારે હોય છે અને અજવાળિયા કરતાં અંધારિયાની એ તિથિઓમાં મૃત્યુ સંખ્યા વળી એથીયે વધારે હોય છે.

૨ દ્વાદશીથી તૃતીયા સુધીમાં જો કોઇ ખાસ બિમારી લાગુ પડે તો તે તૃતીયા સુધી નરમ પડતી નથી અને જો કદાચ એ બિમારીમાં કાંઇ જોખમ થવાનુંજ હોય તો આટલા દિવસો—બારશથી ત્રીજ દરમિયાનજ થાય છે.

૩ ઉપલી તિથિઓ વટાવ્યા પછી ચતુર્થીથી એકાદશી દરમિયાન થનારા વ્યાધિઓ સામાન્ય રીતે સૌમ્ય પ્રકારનાં હોય છે અને જો કોઇને માંદગી શરૂ જ હોય તો આ તિથિઓ-ચતુર્થીથી એકાદશી દરમિયાન બિમારની સ્થિતિ સાધારણ સારી હોય છે તથા તબિયત સુધરવાની હોય તો આ દિવસો દરમિયાન સુધરે પણ છે.

૪ લાંબા મંદવાડવાળા દરદીઓ મોટે ભાગે બારશથી ત્રીજ સુધીમાં જ દગો દે છે-અવસાન પામે છે, એટલે કે તેનાં મરણો આ દિવસોમા વધારે થાય છે.

૫ ઔષધની અસર ઉપલા દિવસોમાં બરાબર થતી નથી પણ ચતુર્થીથી એકાદશી સુધી સારી અસર થાય છે. એટલે ઔષધ લેવાની શરૂઆત કરવી હોય તો તે આ ચતુર્થીથી એકાદશી સુધીના દિવસોમાંજ કરવી એ વધારે સારૂં છે.

૬ મોટાં મોટાં શહેરોની મૃત્યુ સંખ્યા ચતુર્થીથી એકાદશી સુધી ઓછી અને દ્વાદશીથી તૃતીયા સુધી વધારે હોય છે.

૭ કોઇ રોગચાળાના દિવસોમાંયે બિમારીનો ભોગ થઈ પડનારા અને બિમારીથી મરનારા રોગીઓનું પ્રમાણ પણ ઉપર મુજબજ ઓછુંવત્તું હોય છે.

એકંદર સૂર્યચંદ્રના આકર્ષણથી શરીરમાંના જીવનરસની ગતિમાં જે ન્યૂનાધિક અસર થાય છે તેના કારણેજ બારશથી ત્રીજ સુધીના દિવસો માંદાઓના જીવનને નુકસાનકર્તા નીવડે છે અને જે સશક્ત છે અથવા રોગી નથી એવા માણસોના શરીરમાં પણ ઉપલા કારણથીજ એ દિવસોમાં રોગબીજની વૃદ્ધિ થવી સ્વાભાવિક છે. વળી અજવાળિયા કરતાં અંધારિયાના એ દિવસોમાં તો એ રોગબીજની વૃદ્ધિ વધારે પ્રમાણમાં થવાનું અપરિહાર્ય છે.

સૂર્યમાંથી અહીં પૃથ્વી પર આવનારી જીવનશક્તિ જો કે અસંત વિપુલ હોય છે, છતાં તેમાં જો થોડી પણ ન્યૂનતા થાય તો મનુષ્યોના આરોગ્ય પર તેથી ખૂબજ અનિષ્ઠ અસર થવા પામે છે. પૃથ્વી પર આવતા સૂર્યપ્રકાશમાં કોઇ પણ કારણે જો અવરોધ થાય તો તે કારણે જેટલી જીવન-વિદ્યુત પૃથ્વી પર ઓછી આવે તેટલી હવા પર, વરસાદ પર અને મનુષ્યોની મનોવૃત્તિ ને શરીર પર અનિષ્ટ અસર થવાનીજ. ચોમાસામાં અઠવાડિયું પખવાડિયું આકાશ મેઘાચ્છાદિત રહે તો તેના પરિણામે અનેક પ્રકારના રોગચાળા અને માંદગી વધે છે એ તો આપણા સૌના પ્રત્યક્ષ અનુભવની વાત છે, એજ રીતે એકાદશીથી અમાવાસ્યા સુધી સૂર્યના ક્ષેત્ર પર ચંદ્રનું આક્રમણ થતું હોવાથી-પૃથ્વી અને સૂર્યની વચ્ચે ચંદ્ર

આવતો જતો હોવાથી–સૂર્યની શક્તિનું પૃથ્વી પર આવવાનું પ્રમાણ ઉત્તરોત્તર ઓછું થતું જાય છે અને તે સ્થિતિ–સૂર્ય પાસેથી મળતી જીવનશક્તિનું ઓછાપણું–અશક્ત રોગીઓના માટે અહિતકર તથા ઘાતક નીવડે છે અને અમાવાસ્યા વીતી ગયા પછી સૂર્યના ક્ષેત્રમાંથી –સૂર્ય અને પૃથ્વી વચ્ચેથી ચંદ્ર નીકળી જતો હોવાથી સૂર્યની જીવનશક્તિ ઉત્તરોત્તર વધારે વધારે મળવા લાગવાથી અમાવાસ્યા પછીનું વિશેષે કરીને ત્રીજ પછીનું અઠવાડિયું આરોગ્યપ્રદ થવાનું સ્વાભાવિક છે.

સૂર્યમંડળમાં સૂર્ય અને ચંદ્ર અનુક્રમે ધનશક્તિ અને ઋણ-શક્તિના કેન્દ્ર તરીકે પ્રસિદ્ધ છે. ઉપનિષદો અને વેદોમાં પણ આ બે ગ્રહો સંબંધે અનેક રીતે આવું વર્ણન કરવામાં આવ્યું છે. આધુનિક ભૌતિકશાસ્ત્રે પણ સિદ્ધ કર્યું છે કે સૂર્ય એ જીવનશક્તિનો પુંજ–ભંડાર–છે, એટલે તે ધનશક્તિનું કેન્દ્ર છે એ નક્કી છે. ચંદ્રની સ્થિતિ એથી ઊલટી છે, પર પ્રકાશિત હોવાથી તે સૂર્ય પાસેથી પ્રકાશ ઉછીનો અથવા ઉધાર લે છે અને તેથી તે ઋણી અર્થાત્ દેવાદાર છે. આ રીતે સૂર્ય ધનિક (ધીરનાર) અને ચંદ્ર ઋણી (દેણ-દાર) છે. અમાવાસ્યાના દિવસે આ ઋણી ચંદ્ર સૂર્યની આડે આવે છે એટલે કે સૂર્ય અને પૃથ્વીની વચ્ચે આવે છે. તેથી સૂર્ય તરફથી પૃથ્વી પર આવનારી જીવનશક્તિ અન્ય દિવસો કરતાં અમાવાસ્યાના દિવસે ઓછામાં ઓછી હોય છે. ખગ્રાસ સૂર્યગ્રહણ પણ આ દિવસે –અમાવાસ્યાના દિવસેજ થઇ શકે છે અને તે વખતે સૂર્યની જીવન-શક્તિ પૃથ્વી પર બહુજ ઓછી આવે છે અને તત્પરિણામે કરોડો સૂક્ષ્માણું જીવો મરણ પામે છે એવું આધુનિક વૈજ્ઞાનિકોએ પણ શોધ-ખોળથી નક્કી કર્યું છે. પૃથ્વી પર આવનારી સૂર્યની જીવનશક્તિના પ્રવાહમાં દર અમાવાસ્યાએ આજ કારણે–પૃથ્વી અને સૂર્યની વચ્ચે ચંદ્ર આવવાથી–અવરોધ થાય છે.

ઋગ્વેદ કહે છે કે, "સૂર્ય એ સ્થાવર જંગમનો આત્મા છે." અને જો એ ખરૂં છે તો તો સ્થાવર જંગમને જીવનશક્તિ પૂરી પાડે છે એ પણ એટલુંજ ખરૂં છે. અને સૂર્ય તથા પૃથ્વી વચ્ચે ચંદ્ર જેટલો વધારે પ્રમાણમાં આવે તેટલી સૂર્યની જીવનશક્તિ પૃથ્વી પર ઓછા પ્રમાણમાં આવી શકે એ સ્પષ્ટ છે. અંધારિયામાં દશમી પછી ચંદ્ર સૂર્યની પાસે પાસે આવતો જાય છે અને અમાવાસ્યાના દિવસે તો તે સૂર્ય અને પૃથ્વીની વચ્ચે આવી જાય છે અને પોતાથી થઇ શકે એટલો સૂર્યની જીવનશક્તિનો અવરોધ કરે છે. વળી લાગ મળે ત્યારે ખગ્રાસગ્રહણ, અર્ધગ્રહણ કે જેટલું બની શકે તેટલું સૂર્યગ્રહણ કરીને સૂર્ય તરફથી પૃથ્વી પર વહેતી જીવનશક્તિની અમૂલ્ય બક્ષીસમાં અંતરાય ઊભી કરે છે અને આ રીતે અંધારિયાના બીજા અઠવા-

ડિયામાં સૂર્યની જીવનશક્તિ ઓછી મળતી હોવાના કારણેજ તે અઠવાડિયું બિમાર માણસને અહિતકર નીવડવાનું કેવળ સ્વાભાવિક છે. અમાવાસ્યા અને અમાવાસ્યાના નિકટના દિવસો ભારે ગણાય છે અને બિમાર માણસના માટે તે દિવસો જોખમી હોવાની સામાન્ય લોકોની પણ માન્યતા હોય છે તેનું વાસ્તવિક કારણ આ સૂર્યની જીવનશક્તિ ઓછી મળવાનું છે. અજવાળિયાના બીજા અઠવાડિયા કરતાં અંધારિયાનું બીજું અઠવાડિયું માંદાઓ માટે વધારે ભયજનક હોવાનું કારણ પણ આજ છે. આ ભૌગોલિક રહસ્યથી સામાન્ય લોકો જો કે અજાણ હોય છે છતાં વારંવારના અનુભવો પરથી તેમની ઉપર મુજબ માન્યતા તો દૃઢ થઇ હોય છેજ અને આપણે ઉપર જોયું તેમ શાસ્ત્રીય દૃષ્ટિયે તે અતિ સકારણ છે.

પૂર્ણિમાને દિવસે ભરતીનું પ્રમાણ વધારે હોય છે. અમાવાસ્યાને દિવસે તો વળી એથી પણ ઘણું વધારે હોય છે. તેમાં પાછું ઉપર કહ્યું તેમ અમાવાસ્યાની આસપાસના દિવસોમાં સૂર્યની જીવનશક્તિ ઓછા પ્રમાણમા પ્રાપ્ત થાય છે. એટલેજ પ્રત્યેક પખવાડિયાનું બીજું અઠવાડિયું રોગબીજની વૃદ્ધિ કરનારૂ હોય છે અને અંધારિયાનું બીજું અઠવાડિયું અજવાળિયાના બીજા અઠવાડિયા કરતા ઉપલા કારણસરજ રોગીને વધારે નુકસાનકારક નીવડે છે.

ભરતીને વખતે ઝાડનો અંગરસ મૂળ તરફથી ટોચ તરફ વધારે વેગથી ચડવા લાગે છે અને ઓટના વખતે એ પ્રવાહ મૂળ તરફ ઉતરતો હોય છે. આ કારણે ભરતીના વખતે કાપેલા ઝાડમાં સડો વધારે અને ઓટના વખતે કાપેલામા ઓછો લાગે છે એ તો આપણે ઉપર જોઇ ગયા. મનુષ્ય શરીરના અંતરાભિસરણ ઉપર તેની આવીજ વિલક્ષણ અસર થાય છે. આ બધી બાબતોનો વિચાર કરતા સમજાશે કે આઠમને દિવસે સૂર્યકિરણોમાંથી મળતી જીવનશક્તિ વધારે સંપૂર્ણ અને વધારે નિર્દોષ હોય છે. સૂર્ય ચંદ્રના આકર્ષણને લીધે અભિસરણ પર થનારી અનિષ્ટ અસર પણ આ દિવસેજ ઓછામાં ઓછી હોય

૨૦–ઉપવાસ કેવી રીતે કરશો ?

(લેખકઃ–શ્રી. વસંતરાવ હેગિષ્ટે)

દવાથી કંટાળેલો દરદી કુદરતી ઉપચારો તરફ વળે છે. કુદરતી ઉપચારોમાં ઉપવાસ એ મુખ્ય ઉપાય છે. ચાતુર્માસ અને ખાસ કરીને શ્રાવણમાસ એ ઉપવાસ કરવાના મહિના છે. ઉપવાસ એટલે રોજનો જે ખોરાક લેવાય છે તેને બદલે કંદમૂળ લેવાં, તળેલો ખોરાક લેવો કે એવી રીતે હમેશ કરતાં કંઇક બીજો ખોરાક લેવો. આને ઉપવાસ કહેવામાં આવે છે. શ્રાવણમાસનાં વ્રતો એ રીતે પાળવામા આવે છે. ઉપવાસનો ખરો અર્થ પાણી સિવાય પેટમા બીજો કોઈપણ પદાર્થ જવા ન દઇ પેટને વિશ્રાંતિ આપવી તે છે.

આવા ઉપવાસો આ મહિનામાં અઠવાડિયામાં એક વખત અધો અને પંદર દિવસે એક વખત સંપૂર્ણ કરવા ઘણા હિતકર થઇ પડશે. ગમે ત્યારે અનિયમિત ઉપવાસ કરતા નિયમિત દિવસે અમુક ઠરાવેલે વખતે ઉપવાસ કરવામાં વધુ ફાયદો થાય છે, કારણ તેજ વખતે ઉપવાસ કરવાનોજ છે એમ શરીરના દરેક દરેક અવયવ અને રક્તપેશીઓને ખબર હોવાથી તે ખોરાક મેળવવા માટે તલપાપડ થતાં નથી અને તેથી શાંત ચિત્તે ઉપવાસ થઇ શકે છે. આવા ઉપવાસ કરનારને ઉપવાસની શાસ્ત્રીય માહિતી ન હોય તો પણ ચાલી શકે.

ઉપવાસ વિષેના ભ્રમોમાં ઉપવાસથી શરીર ક્ષીણ થાય છે, એ મોટામા મોટો ભ્રમ છે. પણ એ યાદ રાખવાની ખાસ જરૂર છે કે ઉપવાસ અને ભૂખમરામા ખૂબ તફાવત છે. ખાસ ઇરાદાપૂર્વક માણસ ભૂખે મરવા પ્રયત્ન કરે તોપણ તે તેમ કરી શકતો નથી. જેમ સારૂ તરનાર માણસ ડૂબીને આપઘાત કરવાનો પ્રયત્ન કરે તો પણ તે કરી શકતો નથી તેવીજ રીતે ભૂખે મરવું એ તેના હાથની વસ્તુ નથી. જેમ. સારો. તારો. ખેડી. ડુંગ્રસમાં. પોતાને. મારે. અશક્ય. હોય. એવા. દરિયામાં કે તોફાની નદીમાં પ્રયત્ન કરીને મરે તેવીજ રીતે ઉપવાસ કરવાની પોતાની કેટલી શક્તિ છે એ બતાવવા માટે કોઇ ઉપવાસ કરે તોજ તે ભૂખે મરવાના જોખમમાં આવવાનો સંભવ છે. ૬૦ દિવસના ઉપવાસ પછી પણ માણસ હરીફરી શકવાના અનેક ઉદાહરણો બનેલા છે એટલે ૩–૪ દિવસના ઉપવાસમાં નુકસાન થશે એ ભ્રમણાને જડમૂળથી કાઢી નાખવી જોઇએ. ૨૪ કલાકના કે ૩૬ કલાકના ઉપવાસની તો શરીરશાસ્ત્રનો એકડો પણ ન જાણનાર માણસને ભલામણ કરી શકાય.

નવરચનામાં આવતા લેખો ઉપરથી કેટલાક ભાઇઓ તરફથી

ઉપવાસ કેવી રીતે કરવો એવા પ્રશ્નો પૂછવામાં આવે છે. ઉપવાસની શાસ્ત્રીય માહિતી આપવા બેસીએ તો તો એક લાંબી લેખમાળા થાય. સામાન્ય દર્દોમાં ઉપવાસ કેવી રીતે કરવા ?. તેમાં શું જોખમો છે ? કયા દર્દોમાં ઉપવાસ નહિ કરવા જોઇએ ? એની માહિતી આપવાનો ઈરાદો છે. તે વિષે વધુ પ્રશ્નો પૂછવા હોય તો તેમાં રસ લેનાર દરેકને તે સંબંધી પૂછવા વિનંતી છે જેથી આ વિષય માટે લોકોમાં કઇ કઈ જાતના ખ્યાલો છે તે જાણી તે વિષે ટૂંકામાં જેટલો આવી શકે તેટલો ખ્યાલ આપી શકાય.

ઉપવાસની તૈયારી

જેમણે કોઇજ દિવસ ઉપવાસ ન કર્યો હોય તેમણે અઠવાડિયામાં એક દિવસ ૨૪ કલાકનો ઉપવાસ કરવાનો મહાવરો રાખવો. એમ બે ત્રણ મહિનાનો ક્રમ રાખ્યા પછી ૧૫ દિવસમાં એકાદ દિવસ ૩૬ કલાકના ઉપવાસો બે ત્રણ મહિના સુધી કરવા. આમ કર્યા પછી એને પોતાનેજ ઉપવાસ કરવોજ જોઇએ એમ લાગ્યા કરશે. પછી એવીજ રીતે બે ત્રણ મહિનામાં એકાદ વખત જ્યારે શરદી જેવું કે તબિયતમાં બગાડ થયો હોય એવું લાગતુ હોય તો ૪૮ કલાક, ૭૨ કલાક, કે તેથી વધુ કલાકોના ઉપવાસ અજમાવી જોવા. આથી ઉપવાસ વિષેના ખોટા ભ્રમો આપોઆપ તૂટી જશે અને જ્યારે લાંબા ઉપવાસનો પ્રસંગ-ઉપસ્થિત થાય ત્યારે તે પૂર્ણ આત્મવિશ્વાસથી કરી શકાશે.

ઉપવાસ દરમ્યાન કેટલું અને કવી રીતે પાણી પીવું જોઇએ એ વિષે ઘણા મતભેદો છે. પણ અનુભવને અંતે ઉપવાસ દરમ્યાન અર્ધે કે પોણે કલાકે ધીમે ધીમે અર્ધો શેરથી પોણોશેર સતત પાણી પીવું એ હિતકર છે એમ ઠર્યું છે. આવા ટૂંકા ઉપવાસ દરમ્યાન માથું દુખવાની, પેટ ચડવાની, ઊલટી થવાની કે એવી ફરીઆદ રહેતી હોય તો સમજવું કે શરીરમા વિજાતીય દ્રવ્ય વધુ છે અને નિયમિત અઠવાડીએ ૩૬ કલાકના ઉપવાસની કે એક સાથે લાંબા ઉપવાસની જરૂર છે.

લાંબા ઉપવાસ કરવા માટે પૂરતો આત્મવિશ્વાસ ન આવ્યો હોય ત્યાંસુધી લાંબો ઉપવાસ કરવાની હિંમત ન કરવી. ઉપવાસ કરનારે નીચેની વસ્તુઓ ધ્યાનમાં રાખવી જોઇએ. લાંબા ઉપવાસ વખતે તો ખાસ કરીને એ માટે ખાસ કાળજી રાખવી.

(૧) ઉપવાસ ઉપર અચળ શ્રદ્ધા હોવી જોઇએ.

(૨) જેટલા દિવસના ઉપવાસ કરવા નિશ્ચય કર્યો હોય તે દરમ્યાન પ્રિયજન તે તોડવા માટે ગમે તેટલો પ્રયાસ કરે છતાં તેથી ગભરાઇ ન જવું. ચિત્તની શાંતતા જરા પણ ચળવા ન દેવી. બને તો સર્વ પ્રિયજનોથી દૂર એવે સ્થાને ઉપવાસ કરવા જોઇએ.

(૩) ઉપવાસ દરમિયાન મગજ કોઇપણ રીતે ઉશ્કેરાય એ વસ્તુને ટાળવી જોઇએ, કારણ તેથી વિપરીત પરિણામ આવે છે.

(૪) ઉપવાસ તોડતી વખતે બહુજ ધીમે ધીમેથી તોડવો. ખાટાં ફળોનો રસ એક દિવસ ખૂબ પાણી સાથે લેવો. બીજે દિવસે એકલાં ફળોનો રસ અને ત્રીજે દિવસે રસવાળાં ફળો, ચોથે દિવસે કેરી, કેળાં, જામફળ કે એવાં ફળો અને થોડું દૂધ અને પાંચમે દિવસે બહુજ હલકો ખોરાક. એ પ્રમાણે ક્રમ રાખવો.

(૫) ઉપવાસ દરમ્યાન શરીરશુદ્ધિની ક્રિયા પૂરતા પ્રમાણમાં થવી જોઇએ. તે સારૂ રોજ એક વખત એનીમા લેવાવો જોઇએ; બે વખત ટંડા પાણીનું સ્નાન અને અર્ધો માઇલ ખુલી હવામાં ચાલવું અને ઉંડા શ્વાસ લેવાનો ક્રમ રાખવો જોઇએ. ૪૦ દિવસના નકોરડા ઉપવાસ કરીને પણ ૫-૬ માઇલ ચાલી શકાય છે, તેમાં જરા પણ શક્તિ ઓછી ન થયાના ઉદાહરણો અનેક છે. એટલે ૫-૬ દિવસના ઉપવાસ પછી ચાલવા માટે જરા પણ ગભરાવું ન જોઇએ.

(૬) ઉપવાસ એ મનનો વિષય છે. ઉપવાસ ચાલુ હોય ને તમારી ખાવા તરફ ઇચ્છા થાય તો ઉપવાસનો ભંગ થાય છે. એટલે ઉપવાસ દરમ્યાન શરીરને અને પાચન-શક્તિને આરામ આપવાનો જે હેતુ છે તે સરતો નથી. જેમ પ્રત્યક્ષ વિષય-સેવન કે માત્ર વિષયી વિચારોથી બ્રહ્મચર્યનો સરખોજ ભંગ થાય છે. કારણકે વિચાર માત્રથી અંડકોશ ગ્રંથી એ બીજ ઉત્પન્ન કરવાનું વીર્ય બનાવે છે અને પછી શરીરની શક્તિ વધારવા માટે તે નકામુ હોય છે અને વીર્યસ્રાવ થઇને કે એવી રીતે બહાર નીકળે છે. એનો અર્થ એ નથી થતો કે એવા વિષયી વિચારને આપણે ધીમે ધીમે દૂર કરી શુદ્ધ ન બનાવવા જોઇએ, તેવીજ રીતે ઉપવાસ દરમ્યાન ખાવાની ઇચ્છા થાય તોપણ પ્રયત્નપૂર્વક મનને બીજે માર્ગે વાપરવું જોઇએ. એટલા માટેજ ઉપવાસ શરૂ કરતાં અમુક દિવસ પહેલાં 'મારે આટલા દિવસના ઉપવાસ કરવાના છે' એવો પાકો નિશ્ચય કરવો જોઇએ, જેથી તે દરમિયાન ખાવા તરફ જરા પણ પ્રવૃત્તિ ન થાય. ટૂંકા ઉપવાસ દરમિયાન પણ આ રીતે મન રાખીને ઉપવાસ કરેલો હશે તોજ તે ફલદાયી થશે. જો તેમ ન થાય તો ખાવાની ઇચ્છા થતાંની સાથે મોઢામાં પાણી છૂટે છે એટલે લાંની ગ્રંથીઓ ખોરાક માટે લાળ તૈયાર રાખે છે, જઠરાગ્નિ પણ ખોરાક આવે તો તેને પચાવવા માટેનો રસ તૈયાર રાખે છે અને શરીરના અવયવો અને મગજને ખોરાક આપ્યા વિના લગભગ ખોરાક પચાવવા જેટલી ક્રિયામાં ઉતરવું પડે છે અને તેથી ખોરાક તો મળતો નથી અને શ્રમ તો તેટલોજ થાય છે એટલે ઉપવાસનો કંઇજ હેતુ સરતો નથી.

ઉપવાસ કેવી રીતે કરવો એવા પ્રશ્નો પૂછવામાં આવે છે. ઉપવાસની શાસ્ત્રીય માહિતી આપવા બેસીએ તો તો એક લાંબી લેખમાળા થાય. સામાન્ય દર્દોમાં ઉપવાસ કેવી રીતે કરવા ?- તેમાં શું જોખમો છે ? કયા દર્દોમાં ઉપવાસ નહિ કરવા જોઇએ ? એની માહિતી આપવાનો ઈરાદો છે. તે વિષે વધુ પ્રશ્નો પૂછવા હોય તો તેમાં રસ લેનાર દરેકને તે સંબંધી પૂછવા વિનંતી છે જેથી આ વિષય માટે લોકોમાં કઇ કઈ જાતના ખ્યાલો છે તે જાણી તે વિષે ટૂંકામાં જેટલો આવી શકે તેટલો ખ્યાલ આપી શકાય.

ઉપવાસની તૈયારી

જેમણે કોઇજ દિવસ ઉપવાસ ન કર્યો હોય તેમણે અઠવાડિયામાં એક દિવસ ૨૪ કલાકનો ઉપવાસ કરવાનો મહાવરો રાખવો. એમ બે ત્રણ મહિનાનો ક્રમ રાખ્યા પછી ૧૫ દિવસમાં એકાદ દિવસ ૩૬ કલાકના ઉપવાસો બે ત્રણ મહિના સુધી કરવા. આમ કર્યા પછી એને પોતાનેજ ઉપવાસ કરવોજ જોઇએ એમ લાગ્યા કરશે. પછી એવીજ રીતે બે ત્રણ મહિનામાં એકાદ વખત જ્યારે શરદી જેવું કે તબિયતમાં બગાડ થયો હોય એવું લાગતુ હોય તો ૪૮ કલાક, ૭૨ કલાક, કે તેથી વધુ કલાકોના ઉપવાસ અજમાવી જોવા. આથી ઉપવાસ વિષેના ખોટા ભ્રમો આપોઆપ તૂટી જશે અને જ્યારે લાંબા ઉપવાસનો પ્રસંગ-ઉપસ્થિત થાય ત્યારે તે પૂર્ણ આત્મવિશ્વાસથી કરી શકાશે.

ઉપવાસ દરમ્યાન કેટલું અને કેવી રીતે પાણી પીવું જોઇએ એ વિષે ઘણા મતભેદો છે. પણ અનુભવને અંતે ઉપવાસ દરમ્યાન અર્ધે કે પોણે કલાકે ધીમે ધીમે અર્ધો શેરથી પોણોશેર સતત પાણી પીવું એ હિતકર છે એમ ઠર્યું છે. આવા ટૂંકા ઉપવાસ દરમ્યાન માથું દુખવાની, પેટ ચડવાની, ઊલટી થવાની કે એવી ફરીઆદ રહેતી હોય તો સમજવું કે શરીરમાં વિજાતીય દ્રવ્ય વધુ છે અને નિયમિત અઠવાડીએ ૩૬ કલાકના ઉપવાસની કે એક સાથે લાંબા ઉપવાસની જરૂર છે.

લાંબા ઉપવાસ કરવા માટે પૂરતો આત્મવિશ્વાસ ન આવ્યો હોય ત્યાંસુધી લાંબો ઉપવાસ કરવાની હિંમત ન કરવી. ઉપવાસ કરનારે નીચેની વસ્તુઓ ધ્યાનમાં રાખવી જોઇએ. લાંબા ઉપવાસ વખતે તો ખાસ કરીને એ માટે ખાસ કાળજી રાખવી.

(૧) ઉપવાસ ઉપર અચળ શ્રદ્ધા હોવી જોઇએ.

(૨) જેટલા દિવસના ઉપવાસ કરવા નિશ્ચય કર્યો હોય તે દરમ્યાન પ્રિયજન તે તોડવા માટે ગમે તેટલો પ્રયાસ કરે છતાં તેથી ગભરાઇ ન જવું. ચિત્તની શાંતતા જરા પણ ચળવા ન દેવી. બને તો સર્વ પ્રિયજનોથી દૂર એવે સ્થાને ઉપવાસ કરવા જોઇએ.

(૩) ઉપવાસ દરમિયાન મગજ કોઇપણ રીતે ઉશ્કેરાય એ વસ્તુને ટાળવી જોઇએ, કારણ તેથી વિપરીત પરિણામ આવે છે.

(૪) ઉપવાસ તોડતી વખતે બહુજ ધીમે ધીમેથી તોડવો. ખાટાં ફળોનો રસ એક દિવસ ખૂબ પાણી સાથે લેવો. બીજે દિવસે એકલાં ફળોનો રસ અને ત્રીજે દિવસે રસવાળાં ફળો, ચોથે દિવસે કેરી, કેળાં, જામફળ કે એવાં ફળો અને થોડું દૂધ અને પાંચમે દિવસે બહુજ હલકો ખોરાક. એ પ્રમાણે ક્રમ રાખવો.

(૫) ઉપવાસ દરમ્યાન શરીરશુદ્ધિની ક્રિયા પૂરતા પ્રમાણમાં થવી જોઇએ. તે સારૂ રોજ એક વખત એનીમા લેવાવો જોઇએ; બે વખત ટંડા પાણીનું સ્નાન અને અર્ધો માઇલ ખુલ્લી હવામાં ચાલવું અને ઉંડા શ્વાસ લેવાનો ક્રમ રાખવો જોઇએ. ૪૦ દિવસના નકોરડા ઉપવાસ કરીને પણ ૫-૬ માઇલ ચાલી શકાય છે, તેમાં જરા પણ શક્તિ ઓછી ન થયાના ઉદાહરણો અનેક છે. એટલે ૫-૬ દિવસના ઉપવાસ પછી ચાલવા માટે જરા પણ ગભરાવું ન જોઇએ.

(૬) ઉપવાસ એ મનનો વિષય છે. ઉપવાસ ચાલુ હોય ને તમારી ખાવા તરફ ઇચ્છા થાય તો ઉપવાસનો ભંગ થાય છે. એટલે ઉપવાસ દરમ્યાન શરીરને અને પાચન-શક્તિને આરામ આપવાનો જે હેતુ છે તે સરતો નથી. જેમ પ્રત્યક્ષ વિષય-સેવન કે માત્ર વિષયી વિચારોથી બ્રહ્મચર્યનો સરખોજ ભંગ થાય છે. કારણકે વિચાર માત્રથી અંડકોશ ગ્રંથી એ બીજ ઉત્પન્ન કરવાનું વીર્ય બનાવે છે અને પછી શરીરની શક્તિ વધારવા માટે તે નકામું હોય છે અને વીર્યસ્રાવ થઇને કે એવી રીતે બહાર નીકળે છે. એનો અર્થ એ નથી થતો કે એવા વિષયી વિચારને આપણે ધીમે ધીમે દૂર કરી શુદ્ધ ન બનાવવા જોઇએ, તેવીજ રીતે ઉપવાસ દરમ્યાન ખાવાની ઇચ્છા થાય તોપણ પ્રયત્નપૂર્વક મનને બીજે માર્ગે વાપરવું જોઇએ. એટલા માટેજ ઉપવાસ શરૂ કરતાં અમુક દિવસ પહેલાં 'મારે આટલા દિવસના ઉપવાસ કરવાના છે' એવો પાકો નિશ્ચય કરવો જોઇએ, જેથી તે દરમિયાન ખાવા તરફ જરા પણ પ્રવૃત્તિ ન થાય. ટૂંકા ઉપવાસ દરમિયાન પણ આ રીતે મન રાખીને ઉપવાસ કરેલો હશે તોજ તે ફલદાયી થશે. જો તેમ ન થાય તો ખાવાની ઇચ્છા થતાંની સાથે મોઢામાં પાણી છૂટે છે એટલે લાળી ગ્રંથીઓ ખોરાક માટે લાળ તૈયાર રાખે છે, જઠરાગ્નિ પણ ખોરાક આવે તો તેને પચાવવા માટેનો રસ તૈયાર રાખે છે અને શરીરના અવયવો અને મગજને ખોરાક આવ્યા વિના લગભગ ખોરાક પચાવવા જેટલી ક્રિયામાં ઉતરવું પડે છે અને તેથી ખોરાક તો મળતો નથી અને શ્રમ તો તેટલોજ થાય છે એટલે ઉપવાસનો ઇચ્છિત હેતુ સરતો નથી.

ક્ષયરોગ, સામાન્ય શારીરિક દુર્બળતા કે મગજની ખૂબ અસ્થિરતા દરમિયાન ઉપવાસનો પ્રયોગ દર્દીએ ન કરવો. આવા રોગો પણ અપટન સીંક્લેર અને બર્નાર મેકફેડને પ્રયોગ કરીને સાજા કરેલા છે. આવા દર્દીઓએ કોઇ નિષ્ણાતની દેખરેખ નીચેજ ઉપવાસ કરવા જોઇએ.

ખાવાપીવામાં મિતાહારી રહેનારા એમ માને છે કે હું તો બહુ નિયમિત છું, પછી મારે ઉપવાસની શી જરૂર છે? તમે નિયમિત હોવા ઉપરાંત તમને આવી જરૂર છે તેના અનેક કારણો હોય છે. એટલે અઠવાડિયામા એક વખત ૨૪ કલાકનો નહિ તો પંદર દિવસે એક વખત પૂર્ણ ઉપવાસ કરવાનો નિયમ એ કાયમ માટે શરીરને નિરોગી રાખવામાં બહુ ભાગ ભજવે છે. × × ×

(ઓગસ્ટ ૧૯૩૭ ના " નવરચના " માસિકમાંથી)

૨૧—છપ્પન વર્ષથી ઉપવાસી

બંગાળના બાંકુડા જિલ્લાના પત્રસાપર નામે ગામના વકીલ લંબોદર દેનાં બહેન શ્રીમતી ગિરિબાલાદેવીની ઉંમર આજે ૬૮ વરસની છે. એમણે બાર વરસની વયે ગુરુ પાસે મંત્ર લીધો હતો, ત્યારથી તેઓ ઉપવાસ કરતાં આવ્યાં છે.

બનારસના સ્વામી શ્યામાચરણ લાહિડિના શિષ્ય, હમણાંજ અમેરિકાથી પાછા ફરેલા સ્વામી યોગાનંદગિરિ હમણાં થોડા દિવસ ઉપર એક ગૃહસ્થો સાથે પત્રસાપર ગયા હતા. ત્યાં તેઓ આ બાઇને પણ મળ્યા અને તેમની વાતચીત દરમ્યાન તેમને એવી માહિતી મળી કે શ્રી. ગિરિબાલાદેવી હજી ચપળ છે, ઉંડા તત્ત્વજ્ઞાનની ચર્ચા કરવામાં ઘણોખરો વખત કાઢે છે અને પ્રાણાયામ અને યોગની સાધનામાં એઓ પારંગત છે. તેઓ રોજ તુલસીનું એક પાનજ લે છે. પાણીનું એક ટીપું સરખું લેતાં નથી. તેઓ હમેશાં ખૂબ આનંદી અને બાલક જેવાં દેખાય છે. તેમને ઝાડોપેશાબ થતાં નથી. હજી તેમનામાં ઘરની કોઈ પણ જુવાન બાઈ જેટલું ઘરકામ કરવાની શક્તિ છે.

સાંજે એક સભામાં સ્વામી યોગાનંદે કહ્યું કે, " શ્રીમતી ગિરિબાલાનો દાખલો આખી દુનિયામાં અજોડ છે. મેં આજ પહેલાં એક અમેરિકન બાઇને યોગ અને પ્રાણાયામને જોરે દસ વરસ સુધી નિર્જળ અપવાસ કરતી જોઈ છે, પણ આટલા લાંબા સમયના અપવાસનો દાખલો તો આ પહેલોજ છે."

(અષાડ-શ્રાવણ ૧૯૯૨ના " કિશોર " માસિકમાંથી)

२२–उपवास अने आरोग्य

[૩૨ દિવસના ઉપવાસની અનુભવકથા]

[અમુક તિથિએજ ઉપવાસ કરવાની પ્રણાલિકાનું ખરૂ રહસ્ય જાણવા માટે એની પાછળ રહેલા ભૌતિક શાસ્ત્રના નિયમો અને ઉપવાસના પર્યાયો વિષે વિચાર કરીએ એ પહેલાં ઉપવાસ એ કેટલો જબરજસ્ત રોગવિનાશક અને આરોગ્યવર્ધક ઉપાય છે એ સત્ય રજૂ કરતો એક અતિ અમૂલ્ય અનુભવ તપાસીએ. ઔંધના વતની શ્રી. નારાયણ ભટ્ટે કરેલો એ પ્રયોગ આપણને ઉપવાસ અને આરોગ્યના સંબંધની મહત્તા સમજાવશે. અતિ જૂનો અને કષ્ટકર વ્યાધિ અનેક ઉપાયોથી ન મટતા ઉપવાસના પ્રયોગથી કેમ નાશ પામ્યો એ સ્વાનુભવ એમના શબ્દોમાંજ વાચીએ.]

મારું વય હમણા ૪૯ વર્ષનું છે. છેલ્લાં દશ વર્ષથી પેટના અસહ્ય વાતવિકારથી હું અત્યંત ત્રાસી ગયો હતો. મારી ઉમરના ૩૮–૩૯ મા વર્ષ સુધી તો મને ખબર પણ નહોતી કે ઉદરવ્યાધિ કેવો હોય ! મારૂં શરીર સરસ નીરોગી, બળવાન અને ચપળ હતું. મારે દરબારગઢમા દેવપૂજા અને અનુષ્ઠાન તથા મૂળપીઠ પરની પૂજા અને અનુષ્ઠાન એટલી ધાર્મિક ક્રિયાઓ દરરોજ કરવાની હોય છે. તે ઉપરાંત નૈમિત્તિક ક્રિયા–કાંડ કરવાના આવે તે જુદા, આ બધી ક્રિયાઓ સાંગોપાંગ વિધિપૂર્વક અને વખતસર કરવી પડતી અને તે અર્થે મારે દરરોજ પાછલી રાત્રે બે અઢી વાગે ઊઠવું પડતું. એટલું જલદી ઊઠ્યા સિવાય ઉપલી ક્રિયાઓને બરાબર વખતસર પહોંચીજ ન વળાતુ.

માણસ ૪–૪॥ વાગે ઊઠે તો સાફ દસ્ત આવી જાય છે. તે પ્રમાણે હું પણ જ્યાં સુધી ચાર વાગે ઊઠતો ત્યા સુધી તો મને પણ સાફ દસ્ત આવી જતો. પણ ઉપર કહ્યા ધાર્મિક પૂજા–અનુષ્ઠાનાદિ માટે જ્યારથી બે વાગે ઊઠવાની મને ફરજ પડવા માડી ત્યારથી એ વખતે દસ્તની હાજત થતી બંધ થઈ કારણકે તે સમય જ શૌચનો ન હતો. આ રીતે ૨–૨॥ વાગે દસ્ત ન આવે તો–અને ન જ આવતો–તે તરફ આખ આડા કાન કરીને સ્નાન કરી લઈ પૂજાપાઠની શરૂઆત કરતો અને પછી તો ભોજન સમય થતાં સુધીનો બધો સમય પીતાંબર પહેરીને પૂજાઅર્ચામા જતો હોવાથી દરરોજના વખતે–એટલે ૪–૪॥ વાગે શૌચની હાજત થાય ત્યારે તેનો વેગ દાબી રાખવો પડતો. આથી થયું એવું કે સવારે વહેલો દસ્ત ન આવતો અને વખતસર હાજત થાય ત્યારે શૌચાર્થે જવાની મને ફુરસદ ન મળતી. આ રીતે દરરોજ હાજતનો પ્રતિબંધ થવા

લાગ્યાથી અને દશ વર્ષ પહેલાં ગળાવષ્ટંભ એટલે બંધકોશ શરૂ થયો.

न वेगान् धारयेद्धीमान् । न वेगान् धारयेद्धीमान् ॥

"દસ્તનો-અથવા કોઇપણ કુદરતી હાજતનો-વેગ બળપૂર્વક લાવવો નહિ અને આવેલા વેગને અટકાવવો નહિ." આ બે આરોગ્યસૂત્રનો દરરોજ ભંગ થવા લાગ્યો. પરોઢિયે બે વાગે શૌચની હાજત ન હોય ત્યારે બળપૂર્વક દસ્ત લાવવાનો પ્રયત્ન કરૂં અને પાંચ વાગે ખરી હાજત થાય ત્યારે, પાઠ-પૂજામાં હોવાના કારણે, આવેલા એ વેગને દબાવવો પડે. દરરોજ આ પ્રમાણે થવાથી બંધકોશ થતો ગયો અને દિવસેાદિવસ વધતો ગયો. બપોરે અથવા રાત્રે જમ્યા પછી અનિયમિતપણે દસ્ત આવતો, પરંતુ એ રીતે જમ્યા પછી દસ્ત થવો એ પણ વ્યાધિના ચિહ્નરૂપ અને વ્યાધિના કારણરૂપજ હોય છે. પણ મારા માટે તો એ સ્થિતિ દરરોજની થઈ પડી અને મારો વ્યાધિ દિનોદિન વધવા લાગ્યો.

નળનો દુખાવો

આગળ જતાં આ વિકાર વધતાં વધતાં ડાબી બાજુનાં નળમાં દુખવા માંડયું અને એ દુખાવો ધીરે ધીરે વધીને પછી તો તે અસહ્ય થઈ પડયો ! પછી વળી પેટનો ઉપરનો ભાગ કઠણ થઇને ત્યાં પણ દુખવાની શરૂઆત થઈ. આ બે ઠેકાણે પહેલાં વાયુ ભરાતો અને પછી અસહ્ય વેદના ઊપડતી.

આના માટે અનેક ડૉક્ટરી અને વૈદકીય ઉપાયો કર્યા પણ તેથી કશોયે ફાયદો થયો નહિ. ઘણી ઘણી રીતે શેક કર્યા, અનેક લેપ લગાડયા, અનેક બંધાણો બાંધ્યાં, અનેક ઔષધો પેટમાં રેડયાં પણ તેમાંથી કશાનો પણ ઉપયોગ ન થતાં ઉપલી ફરિયાદો ઊલટી વધવાજ લાગી.

આ પછી પેડુનું કઠણપણું જણાવા લાગ્યું અને એ વધતાં વધતાં વાંકા વળવાનું પણ મારા માટે છેવટે અશકય થઈ પડયું. એ કારણે લઘુશંકા પણ બરાબર ન આવે અને દરેક શારીરિક હિલચાલમાં ખૂબજ ત્રાસ થવા લાગ્યો. તથા તે ત્રાસ દિન પ્રતિદિન વધવા લાગ્યો. ફક્ત શૌચને વખતેજ લઘુશંકા આવે અને બાકીના વખતે તો તેની તદ્દન અટકાયત થઈ પડી. આ રીતે પેટ તથા પેટની અંદરના નળ કઠણ થવાથી છૂટથી હરવાફરવાનું પણ મુશ્કેલ થવા માંડયું. આ સ્થિતિમાં કેટલો ત્રાસ ભોગવવો પડયો હશે તેની વાંચકોએ જ કલ્પના કરી લેવી.

વાયુવિકાર

પછી પેટમાં વાયુ ઉત્પન્ન થવા લાગ્યો. કયારેક એ એક જ ઠેકાણે રહેતો અને કોઈ કોઈ વખત આખા પેટમાં ફરતો. આ બન્ને

કારણે અત્યંત ત્રાસ થતો. આ ત્રાસ પણ દિવસોદિવસ વધવા લાગ્યો અને થોડા જ દિવસોમાં તે અસહ્ય થઇ પડયો.

વૃષણવૃદ્ધિ

પછી ડાબી બાજુનો વૃષણ મોટો થવા લાગ્યો. બે ચાર મહિના પછી બીજો વૃષણ પણ વધવા લાગ્યો. અંદરની ગોળીઓ પથ્થર જેવી કઠણ થઈ જતી અને ઊઠવા બેસવામાં અત્યંત ત્રાસ થતો. આ રીતે દુઃખ, ત્રાસ, પીડા વધી જતાં હાલચાલ કરવાનું પણ અશક્ય જેવું થઇ ગયું અને તે પીડા ઉત્તરોત્તર વધવા લાગી ને જાણે યમરાજના દર્શન થવા લાગ્યાં !!

મીરજ જઇને ડોક્ટર વાલનેસ અને વેલ વગેરેને તબિયત બતાવી. તેણે તો કહ્યું કે આમાં શસ્ત્રક્રિયા કરવા જેવું કાંઇજ નથી. પણ તેણેય ઉપચાર તો કાંઇ પણ ન બતાવ્યો. આજ રીતે સાંગલી-મિરજ વગેરે ઠેકાણે વૈદ્ય અને ડોક્ટરોને તબિયત બતાવી, દવા પણ કેટલાક મહિના લીધી છતાં યત્કિંચિત પણ લાભ થયો નહિ.

ત્યારપછી વળી ડૉ. વાલનેસ પાસે ખૂબ લાગવગ લગાડી ત્યારે તેમણે શસ્ત્રક્રિયા કરીને વૃષણવૃદ્ધિ અટકાવી. જો કે શસ્ત્રક્રિયા કર્યા પછી પણ પાંચ છ મહિના સુધી વૃષણનો સોજો તો હતોજ પણ શસ્ત્રક્રિયાથી વૃષણવૃદ્ધિનો ત્રાસ તો છેવટે અટક્યો. પરંતુ બીજા બધા ત્રાસ તો જેવા ને તેવા વધ્યેજ જતા હતા.

જેમ જેમ વ્યાધિ વધવા માંડયો તેમ તેમ ખોરાક ઘટવા માંડ્યો અને ચોથા ભાગ કરતાંયે ઓછું અન્ન પેટમાં જવા માંડયું. સાંજનું વાળું તો લગભગ બંધજ થયું અને આ બધા કારણે બહુ અશક્તિ આવી ગઈ. આ રીતે આ વાતવિકાર આઠ વરસ સુધી એક સરખો વધ્યેજ ગયો અને કોઇ પણ ઉપાયે વ્યાધિ હટયોજ નહિ.

દરરોજની ફરિયાદ

દરરોજ સાંજના પાંચ વાગ્યે પેટમાનો વાયુ ઉપર ચડવા માંડે અને એકવાર તે છાતીમાં ભરાવા લાગ્યો કે પછી માથું ઠેકાણે ન રહે અને કોણ શું બોલે છે કે શું પૂછે છે તે તરફ ધ્યાન આપવાનું અશક્ય થાય. કારણકે વિશ્વવ્યાપાર અનુભવવાને મગજની જે શાંત સ્થિતિ જોઇએ તે આ વખતે રહેતી નહિ. કાંઇપણ ખાતાં સુધી આ સ્થિતિ ટકતી અને કાંઇક ખાધા પછી આ ફરિયાદ થોડી ઓછી થતી. પરંતુ ખાધા બરોબર ઝાડે જવું પડતું અને ઝાડો આવતાજ પુનઃ વાયુવૃદ્ધિનું જોર બેવડાતું ! ઊંઘ આવે ત્યાં સુધી આ સ્થિતિ રહેતી. સવારે જો ઝાડે જવું પડે તો તે વખતે પણ વાયુ વધતો. આ રીતે દરરોજ સવાર સાંજનો ત્રાસ આશરે ચાર કલાક ભોગવવો

પડતો. જમ્યા પછી અથવા કાંઈ પણ ખાધા પછી ત્રાસ થોડો ઓછો થાય અથવા તો ઓછો થયો છે એમ લાગે.

લંઘન

બધા ઉપાયો કરીને થાક્યો અને જીવનથી કંટાળ્યો ત્યારે લંઘન કરી જોવાનો મન સાથે નિશ્ચય કર્યો એટલામાં પાસેના બુધપાચે-ગામના ગુજરનો મહારોગ લંઘનથી સારો થયાનું તથા તેણે આટપાડીના કારકુનનો વ્યાધિ પણ લંઘનથી નિર્મૂળ કર્યાનું મારા સાંભળવામાં આવ્યું. એટલે મેં પણ લંઘન કરી જોવાનો નિશ્ચય કર્યો.

આ અરસામાં શ્રીમંત પંત સાહેબ પાસે લોણાવલાના સુપ્રસિદ્ધ ઉપવાસ-ચિકિત્સક અથવા નિસર્ગોપચારક શ્રી. બિવલકર મહેમાન થઈને આવ્યા હતા. તેમણે મને તપાસ્યો અને ૧૦-૧૨ દિવસ લંઘન કરી જોવાની ભલામણ કરી તેથી મને ખૂબ હિંમત આવી અને લંઘન કરવાનો મન સાથે દૃઢ નિશ્ચય કર્યો. ઉપવાસ સંબંધેનાં પુસ્તકો આણ્યાં અને તે વાંચીને તૈયારી કરી.

આષાઢ સુદિ બીજથી લંઘનની શરૂઆત કરી. આજ દિવસે મને સળેખમ અને ઉધરસ ખૂબ થયાં હતાં. પણ લંઘન કરવા માંડ્યાથી તે ફરિયાદ તદ્દન મટી ગઈ. લંઘનમાં ઠંડા તાજા પાણી સિવાય બીજું કાંઈજ લેતો નહિ. દરરોજ આશરે ૧૦-૧૨ શેર પાણી પીતો. પાણીમાં માત્ર લીંબુનો થોડો રસ નાખતો. એથી પાણીનો અભાવ ન થતો અને પેટમા પણ લીંબુનો રસ ફાયદો કરતો.

પહેલાં તો બે ચાર દિવસજ લંઘન કરવાનો વિચાર હતો. પણ ચાર પાંચ દિવસ થયા પછી વધારે લંઘન કરવાની હિંમત આવી. અને ઉપવાસ આગળ ચલાવ્યા. તેર દિવસ સુધી મારો રોજનો કાર્યક્રમ શરૂજ હતો. સ્નાન, સંધ્યા, અનુષ્ઠાન, મૂળપીઠના ડુંગર પર જઈને પૂજા કરવી વગેરે બધું મળીને ડુંગરાળ ચઢણ સુધ્ધાં દરરોજ ચારેક કલાક ચાલવાનું થતું. તેર દિવસ સુધી આ બધું કામ અખંડપણે ચાલુ હતું. ડુંગર પર જઈને આવવું એ એકજ વ્યાયામ દોઢ બે કલાકનો તો હતો, પણ તે થઈ શકતો, કોઈ પણ જાતનો થાક જણાતો નહિ.

ઉપવાસ શરૂ કર્યો ત્યારથીજ સવાર સાંજ નવશેકા પાણીની બસ્તિ-એનિમા લેતો. એ રીતે બસ્તિથી કોઠો સાફ થતો અને ૧૦-૧૨ શેર ઠંડું તાજું પાણી પીતો તેનાથી પણ પેટનાં અંતરાવયવો ધોવાઈને સાફ થતાં. તેર દિવસથી આ રીતે આહાર બંધ હતો છતાં દરરોજ બસ્તિદ્વારા મળ નીકળતોજ હતો! ગાંઠો ને ગાંઠો નીકળતા!! મળની આ આટલી બધી ગાંઠો અંદર ભરી હતી!! પછી વાયુ ન વધે તો થાય શું?

તેર દિવસ લંઘન કર્યા છતાં થાક કે અશક્તિ જણાયા નહિ એટલે બીજા વધારે આઠ દિવસ ઉપવાસ કરવાનું મન સાથે નક્કી કર્યું.

ચૌદમે દિવસે જીભ કાળી ઠીકરા જેવી થઇ ગઈ અને તાવ આવવા લાગ્યો. એટલે મન જરા ડગમગવા લાગ્યું અને ઉપવાસ બગડે છે કે શું ? એવી બીક પણ ઉત્પન્ન થઇ. છતાં ઉપવાસ ચાલુજ રાખ્યા. આગળ જતા ૪–૫ દિવસમાં જ્વર ઓછો થયો અને જીભ પણ સાફ થવા લાગી.

ઉપવાસ દરમિયાન દરરોજ બે વખત નવશેકા પાણીની બસ્તિ લેવાનું અને ૧૦–૧૨ શેર ઠંડું તાજું પાણી પીવાનું શરૂ જ હતુ. આ રીતે અઢાર દિવસ પૂરા થયા. હવે શું કરવું એ કાંઈ સૂઝતું નહિ, કારણકે મળ હજુ પડતો જ હતો અને વાતવ્યાધિનો ત્રાસ પણ જેવો ને તેવોજ હતો. આ રીતે આરામ થવાનો સંભવ ન દેખાવાથી મનમાં ગભરાટ ઉત્પન્ન થયો તેથી પુના જઇને ત્યાંના સુપ્રસિદ્ધ લંઘન–ચિકિત્સક શ્રીયુત કિનરેની મુલાકાત લીધી. તેમણે ખૂબ ધીરજ આપીને ઉપવાસ લંબાવવાનું કહ્યું તથા ઉપયોગી સૂચનાઓ પણ કરી. ખાસ કરીને 'બીશો મા' એવું તેમણે કહ્યું. 'લંઘનથી માણસ મરતું નથી, પણ તે અયોગ્ય રીતે છોડવામાં આવે તો જ મરે છે,' એવુંયે તેમણે કહ્યું. એમની મુલાકાતથી મને ખૂબ હિંમત આવી. ત્યાંથી લોણાવલા જઈ નિસર્ગોપચારક શ્રી૦ બિવલકરને મળ્યો. તેમણે પણ ઉપયોગી સૂચનાઓસહ લંઘન લંબાવવાને પ્રોત્સાહન આપ્યું.

ઉપવાસના અઢારમા દિવસથી નાકમાંથી અત્યંત દુર્ગંધ આવવી શરૂ થઇ. પ્રથમ તો આ દુર્ગંધ મારા પોતાનાજ શરીરની છે એ મને સમજાયું નહિ. પણ જ્યાં જાઉં ત્યાં દુર્ગંધ આવવાથી તે મારા પોતાનાજ શરીરની છે એમ મને લાગ્યું. એ દુર્ગંધ અસહ્ય હોવાથી અને રાત્રિદિવસ આવતી હોવાથી મન અત્યંત ખાટું થઇ ગયું, પણ કરવું શું ? પોતાની દુર્ગંધ પોતાને સહેવીજ રહી ' એટલામા મારા ઉપવાસના ચોવીસમા દિવસે મારા વૃદ્ધ માતુશ્રી સ્વર્ગવાસી થયાં. એટલે પૂજાઅર્ચા કરવા માટે મૂળપીઠના ડુંગર પર જવું વગેરે વ્યાયામ સૂતકના કારણે સ્વાભાવિક રીતે જ બંધ થયો માતુશ્રીની ઉત્તરક્રિયામાં કેટલાક દિવસો ગયા અને તે અર્થે ગામડાઓમા પ્રવાસ કરવો, ચીજ વસ્તુની વ્યવસ્થા કરવી વગેરે ખૂબજ દોડાદોડીનાં કામો કરવાં પડયાં પરંતુ તે બધું જ થઈ શક્યું અને થાક પણ જણાયો નહિ.

સત્તાવીશમા દિવસ પછી થોડો થાક જણાવા લાગ્યો. બેઠો હોઉં ત્યાથી ઊઠું નહિ એમ લાગવા માંડયું. તો પણ બધી આવશ્યક પ્રવૃત્તિ તો ચાલુજ હતી. અઠ્ઠાવીશમે દિવસે થાક વધ્યો અને ધીરજ ખૂટી, મોઢું સુકાઇ ગયું અને મન તદ્દન હતાશ તથા ઉદાસ થયું. આથી મિત્ર વર્ગની સલાહથી ગાયનું અર્ધો શેર દૂધ અને અર્ધો શેર પાણી સાથે ઉકાળીને તે ચમચો ચમચો લઇને અઠ્ઠાવી-

૨૩—અવારનવાર ઉપવાસ કરો

(લેખક:—શ્રી રમણુલાલ એન્જિનીઅર)

ઔંધના એક પૂજારીએ ૩૨ દિવસ ઉપવાસ કરીને આરોગ્ય મેળવ્યાની કથા બધે પ્રચલિત થઇ છે. એ માણસે ૧૦ વર્ષ સુધી અનેક રોગોથી પીડાયા પછી ઉપવાસનો આશરો લીધો, ખોએલું આરોગ્ય પાછું મેળવ્યું અને તંદુરસ્તી માટે સાચી દૃષ્ટિ પણ કેળવી.

રોગો ભગાવી દેવામા જો કોઇ મોટું વિઘ્ન હોય તો તે દવાઓ ઉપરની અંધશ્રદ્ધા છે. કમનસીબે મોટા ભાગના માણસો જુદા જુદા રોગોથી પૂરતું પીડાયા પછીજ આ સાદું સત્ય સમજે છે. ઘણાખરા રોગોનું મૂળ કારણ અશુદ્ધ લોહી અને લીંફ હોય છે અને આ પ્રવાહીઓ બગડવાનું કારણ ખોરાક સંબંધી જાણીબૂજીને કે અજ્ઞાનપૂર્વક કરેલી ભૂલોજ છે. ઉપવાસ શરીરના ઝેરોને બહાર ફેંકી દઈ, લોહી અને લીંફને નિર્મળ બનાવી, રોગોને દૂર કરે છે. ઉપવાસ શરીરને સાફ કરે છે અને ચોખ્ખા શરીરમાં કોઈ રોગ રહી શકતોજ નથી.

ઉપવાસ વિષે દરેક ધર્મમાં લખાણો મળી આવે છે. હિંદુઓ એકાદશી, મુસલમાનો રોઝા અને જૈનો પર્યુષણ આસ્થા અને ઉત્સાહથી કરે છે. ભગવાન પ્રભુએ કરેલા ઉપવાસો સંબંધી આપણુને બાઇબલમાં અવારનવાર ઉલ્લેખો મળી રહે છે. ઉપવાસથી માનવીના અમર આત્મા ઉપર ગમે તે અસર થતી હો, પણ જો શાસ્ત્રીય રીતે કરવામા આવે તો એનો નાશવંત દેહ જરૂર નિરોગી બને.

ફક્ત માંદા માણસોએજ ઉપવાસ કરવા જોઇએ એ ખ્યાલ બરાબર નથી. રોગને મટાડવામાં ઉપવાસ જેટલો અસરકારક છે, એટલોજ તે રોગને અટકાવવામાં પણ છે. તદ્દન નજીવા અપવાદો બાદ કરતા, દરેકે દરેક માણસને ૨૪ થી ૭૨ કલાકનો ઉપવાસ દરેક રીતે લાભ કરે.

તીક્ષ્ણ રોગોમાં ઉપવાસથી મોટું એકપણ ઔષધ નથી. લાંબા કે ટૂંકા તાવમાં ખોરાક ઝેરની અસર સારે છે. માંદા પશુપંખીઓ અને વનમાનવો સાજાં થતા સુધી કશું ખાતાં નથી. તેઓ પ્રેરણાને અનુસરે છે. આ સરસ ટેવને લીધે તેઓ આપણા કરતાં બહુ ટૂંકી મુદતમાં સાજાં થાય છે અને કોઈ પણ જીર્ણરોગથી પીડાતાં નથી.

ઉપવાસ એ કાંઇ હમણાંની શોધ નથી; ચિકિત્સા તો જીવન જેટલીજ જૂની છે. અમેરિકાના નિસર્ગોપચારના ઉપચારકો, વિચારકો અને પ્રચારકોએ આ પ્રાચીન પ્રથાને શાસ્ત્રીય પાયા પર મૂકી અસાધ્ય રોગોનો સામનો કરવા માટે આપણને એક સર્વોત્તમ શસ્ત્ર આપ્યું છે.

નિરોગી થવા અને રહેવા માટે અવારનાર ઉપવાસ કરો. એમાં રોગ સિવાય કશું ખોવાનું નથી અને મેળવવાનું ઘણું છે.

(જુલાઈ ૧૯૩૭ ના "નવરચના" માસિકમાંથી)

२४—लंघन चिकित्सा

(ભાષાંતર કરનારઃ—શ્રી. દેવચંદભાઈ)

આપણું મન મોટી ફલંગો ભરે છે, વિવિધ આકાંક્ષાઓ રાખે છે, અનેક આશાઓ ધરે છે, પરાક્રમનાં, વૈભવનાં અને કીર્તિનાં સુખ-સ્વપ્નો ભોગવે છે; પણ આ સઘળા પુરૂષાર્થનું મૂળ જે શરીર તેના આરોગ્ય, બળ, ઉત્સાહ અને દીર્ઘાયુષ્યનો તે વિચાર પણ કરતું નથી, એ મોટું આશ્ચર્ય નથી? જમીનના ખેડખાતરનો વિચાર ન કરતાં એકલા પાકનીજ આશા રાખીએ તો નિરાશાજ મળે એ કુદરતી નથી શું? દુનિયાની ભૂગોળ જાણવા આપણે પ્રયત્ન કરીએ છીએ, પણ આપણું સાડાત્રણ હાથનું જે શરીર તેની ભુગોળ જાણવા આપણને કદી ઇચ્છા પણ થાય છે કે? ચાલુ સમયમાં વિચાર સ્વાતંત્ર્યની મોટી મોટી વાતો આપણે કરીએ છીએ, પણ આરોગ્ય–અનારોગ્ય, યુવાવસ્થા, વૃદ્ધાવસ્થા અને અલ્પાયુષ્ય કે દીર્ઘાયુષ્ય આ બાબતોમાં આપણે વિચાર સ્વાતંત્ર્ય કેટલું વાપરીએ છીએ અને એ બાબતોમાં અંધશ્રદ્ધામાં કેટલા તણાઇ જઇએ છીએ તેનો કદી શાંતિથી અને નિર્મળવૃત્તિથી વિચાર કર્યો છે?

જગતમાં આરોગ્ય એ સૌથી મુખ્ય વસ્તુ છે. બીજું બધું તો તે પછી છે. આવું આરોગ્ય સાધવા માટે લંઘન ઘણું ઉપયોગી છે. આ લેખમાં આજે તેનોજ વિચાર કરવાનો છે. આપણા આ શરીર–યંત્રનો સઘળો વહીવટ ઇશ્વરી નિયમાનુસાર ચાલે છે. તે નિયમોનો આપણે જ્યારે અજ્ઞાનથી, પૂર્વગ્રહથી, ઉપેક્ષાથી, મોહથી કે કોઇપણ કારણે ભંગ કરીએ છીએ ત્યારે જરૂર આપણાં આરોગ્ય, બળ અને આયુષ્યને ધક્કો લાગે છે. તેટલા માટે એ અખંડ આરોગ્ય, અનિવાર્ય ઉત્સાહ, અપ્રતિમ બળ અને સંપૂર્ણ આયુષ્ય આપણે મેળવવાં હોય તો એ ઇશ્વરી નિયમો જાણી લેવાં જોઇએ અને લાલચોમાં ન સપડાતાં તેને આગ્રહપૂર્વક આપણે પાળવા જોઇએ. કાર્ય કારણને વશ આ સૃષ્ટિમાં કારણ વગર કાંઈ થતું નથી, ભૂલ કર્યા વગર કુદરતી નિયમનો ભંગ કર્યા વગર કોઇ રોગ થતો નથી. માત્ર ઇચ્છા રાખવાથી કંઈ ફલસિદ્ધિ થાય નહિ એ ઇચ્છાને અનુસાર કાંઇ કરવું જોઇએ, તેટલા માટે એ નિયમો ટુંકામાં અહીં જણાવીએ છીએ.

(૧) આપણું મન ઘણું ચંચળ, તોફાની અને જબરદસ્ત છે. તેનું કુદરતી વલણ સ્વચ્છંદ તરફ હોય છે. પણ તેનો એક મોટો ગુણ એ છે કે તેને જેવો રસ લગાડીએ તેવું તે બને છે. આપણે તેને કેવળ સંસારના વિષયોનો રસ લગાડીએ તો સુખ–દુઃખ, હર્ષ–શોક,

રાગ-દ્વેષ, પ્રેમ-મત્સર વગેરે ધંધામાં તે સપડાય છે, અને હમેશાં કંઇ કંઇ સંક્ષોભમાં રહ્યા કરે છે. આ સંક્ષોભનું પરિણામ જરૂર લોહી અને પાચનક્રિયા ઉપર થાય છે અને તેને લીધે આરોગ્ય તથા આયુષ્યની હાનિ થાય છે. એથી ઉલટું એ મનને આપણે જો સતત લાલન અને આગ્રહ રાખીને ઇશ્વર ભક્તિનો, સત્સંગતિનો અને સદ્‌વિચારનો રસ લગાડીએ, તો તે આ ધંધામાં ન સપડાતાં નિત્ય નિરંતર શાંત અને પ્રસન્ન રહે છે. ખાસ કરીને ભોજન પ્રસંગે તો મનમાં જરા પણ ક્ષોભ ન હોતાં સંપૂર્ણ પ્રસન્નતા હોવી જોઇએ.

(૨) માણસ અન્ન વગર કેટલાક દિવસ ચલાવી શકે, પાણી વગર પણ થોડા કલાક ચલાવી શકે, પરંતુ શુદ્ધ હવા વગર થોડી ક્ષણ પણ ચલાવી શકે નહિ. તેટલા માટે શરીરને શુદ્ધ અને ખુલ્લી હવા પૂરતા પ્રમાણમા રાત્રિદિવસ મળવી જોઇએ.

(૩) શરીરનો લગભગ પોણો ભાગ પાણીનો છે, એટલે તેને તરસ લાગે ત્યારે ત્યારે શુદ્ધ અને હલકું પાણી વખતોવખત મળવું જોઇએ. કુદરતી યોજના પ્રમાણે પાણી એ સૌથી હિતકર અને પથ્ય પેય છે. બાકીનાં બીજાં પેયો કૃત્રિમ અને હાનિકર છે.

(૪) સૂર્યના પ્રકાશમાં અનેક દૈવી ગુણો છે. શરીરના નિર્વાહ માટે તે અત્યંત ઉપકારક છે, તેનાં અભાવે શરીર નિસ્તેજ ફિક્કું અને રોગી થઈ જાય છે, તેટલા માટે સૂર્યનો તાપ શરીરના બધા અવયવોને ઘટતા પ્રમાણમાં જરૂર મળવો જોઇએ.

(૫) સ્નાયુઓનો સંકોચ અને વિકાસ એટલે વ્યાયામ. આવો વ્યાયામ શરીરના બધા સ્નાયુઓને યોગ્ય પ્રમાણમાં નિત્ય મળવો જોઇએ.

(૬) પ્રાણ એ અન્નમય છે. (અન્નના આધારે ટકે છે) માટે તેને જ્યારે જ્યારે કુદરતી ભૂખ લાગે ત્યારે ત્યારે સાદો, હલકો, સાત્ત્વિક, પથ્ય અને હિતકર ખોરાક યોગ્ય પ્રમાણમાં આપવો જોઇએ. ખોરાક લેતાં તે તદ્દન નિવૃત્તિથી ધીમે ધીમે ચાવી ચાવીને અને આનંદપૂર્વક લેવો જોઇએ. વળી શરીરમાં થાક હોય ત્યારે ખાવું નહિ. ખાતી વખતે પાણી પીવું નહિ. તળેલા તીખા તમતમતા અને મસાલાવાળા પદાર્થો લેવાં નહિ. ખાંડ અને મીઠું બને તેટલું ઓછું વાપરવું. માંસાહાર કરવો નહિ. ઘઉં વગેરે અનાજો ભૂંસા સહિત ખાવાં. વઘારથી ચોડવેલો ભાજીપાલો ખાવો. શાકભાજીમાંથી પાણી કાઢી નાખવું નહિ. અગ્નિથી અન્ન નિઃસત્વ થઇ જાય છે માટે એક બે કાચાં શાકભાજી દરરોજ સારા પ્રમાણમાં ખાવાં. ઋતુ ઋતુમાં ફળો થોડાં પણ જરૂર ખાવાં. ફક્ત બે વખતજ ખોરાક લેવો. વચમાં કંઈ પણ ખાવું નહિ. પાણી માત્ર પીવું. સાંજનું જમણ સુવાના વખત

પહેલાં નિદાન ત્રણ કલાક અગાઉ લેવું. પચાસ વર્ષની ઉમર પછી એક વખતેજ ખાવું અને ખોરાકનું પ્રમાણ ઓછું કરતા રહેવું.

(૭) શરીરને, મનને અને બુદ્ધિને વિશ્રાંતિ આપવાની જરૂર છે. આવી વિશ્રાંતિ દિવસમાં પણ વચમાં વચમાં આપવી જોઇએ અને રાતનાં તો ગાઢ ઊંઘ લેવી એ ખરી વિશ્રાંતિ છે. ધાવણાં બાળકને તો આવી વિશ્રાંતિ દિવસમાં ૨૦ કલાક જોઇએ. ઉંમર વધતા તેનું પ્રમાણ કમી કરતાં પ્રૌઢ માણસે પણ નિદાન ૬ થી ૮ કલાકની વિશ્રાંતિ લેવી જોઇએ. સ્ત્રીઓને થોડી વધારે જોઇએ. ઘડપણમાં તો તેથી પણ ઓછી હોય તો ચાલે.

આ બધા નિયમો જો પાળવામાં આવે તો રોગ અને અકાળ મરણની તો ભીતિજ રહે નહિ. આમાનાં બધા કે એક પણ નિયમનો ભંગ કરવામાં આવે તો રોગ અને મરણને વશ થવુંજ પડે. એમાંના એક પણ નિયમનો ભંગ થતાં જઠરરસ દુષિત અને શુષ્ક થઈ જાય છે અથવા તો અતિ પ્રમાણમાં છુટી પડે છે. તેવી સ્થિતિમાં ખાધેલો ખોરાક સારી રીતે પચતો નથી. તે આમાશયમાં અથવા આંતરરસમાં પડી રહે છે. અને ત્યાં તે ગરમીથી ખાટો થઈ જાય છે અને ઝેરી બને છે. પછી તે ઝેર લોહીમાં મળીને લોહીને દુષિત બનાવે છે અને લોહી દુષિત થયું તેનુંજ નામ રોગ. વાસ્તવિક રીતે આજ એક મુખ્ય અને મૂળ રોગ છે અને તેનું કારણ એકજ છે. મંદાગ્નિ મળદ્વાર (ગુદા), મુત્રદ્વાર, ત્વચા અને ફેફસા એ મળને બહાર કાઢનારી કુદરતી ઇન્દ્રિયો છે. શરીરમાં નિયમિત વ્યાપાર ચાલતો હોય, ત્યારે શરીરમાં સંચય થતો મળ આ ઇન્દ્રિયો કુદરતી રીતેજ નિયમિતપણે બહાર કાઢી નાંખે છે અને શરીરને સાફ રાખે છે. પરંતુ, ઉપર જણાવ્યું તે રીતે જ્યારે જઠરમા, આંતરડાંમાં અને લોહીમાં, પચન નહિ થયેલા અનાજનાં સડાથી ઉપજેલો ઝેરી મળ વધારે પ્રમાણમાં ભળે છે, ત્યારે આ કુદરતી ઇન્દ્રિયો તેને બહાર કાઢી શકતી નથી. તેવે વખતે શરીરની પ્રાણશક્તિ આ ઝેરી મળને બહાર કાઢવાને સવડ પ્રમાણે બીજાં દ્વારો પાડે છે અને તે રીતે શરીર સાફ રાખવાનો પ્રયત્ન કરે છે. જે દ્વારોથી અને જે રૂપથી આ ઝેરી મળો બહાર નીકળે છે, તે તેને અનુસરીને તેનાં જુદાં જુદાં નામ પડે છે અને તે અનેક રોગોને નામે ઓળખાય છે. આ પ્રમાણે જુદાં જુદાં રોગો દેખાય છે, પણ વાસ્તવિક રીતે તે ઉપર જણાવેલો એકજ રોગ છે.

આ રીતે રોગ શરૂ થાય છે, તેનીજ સાથે કુદરત તેને દૂર કરવાના ઉપાય પણ શરૂ કરે છે. આપણું કર્તવ્ય તે વખતે કુદરતનાં આ કાર્યને મદદ કરવાનું છે. કુદરતને મદદ કરવી, એટલે કે આપણે ખોરાક બંધ કરવો અને કુદરતને શરીર સાફ કરવાની પૂરી તક

આપવી જોઇએ. એમ કરીએ તો રોગ મટે અને શરીર સાફ થઇ જાય. શરીરમાં જરા પણ બગાડ થાય કે તરતજ દરદ થવા માંડે અથવા કંઇ દુઃખ ઉપડે આ સૂચના મળતાંજ આપણે લંઘન ઉપર ઉતરવું, એ એકજ અને અચૂક ઉપાય છે. અન્નમય પ્રાણ છે એ ખરૂં છે, છતાં ભૂખ ન હોવા છતાં જો અન્ન લઇએ, તો તેટલુંજ ઘાતક છે. અન્ન ખાઈ જઇએ તેથી શક્તિ આપતી નથી, પણ જો તે પચે તોજ શક્તિ આપે. રોગની સ્થિતિમાં પાચનશક્તિ રહેતી નથી, તેથી ખાધેલું અન્ન પચવા સંભવજ નથી. તેથીજ તેવી સ્થિતિમાં ખરી ભૂખ લાગતીજ નથી અને એ રીતે આપણને કુદરત સૂચના આપે છે. આપણાં હિત માટે તે સૂચના આપણે માનવી એ ઇષ્ટ છે, સ્વાભાવિક છે. સૂર્યનો પ્રકાશ અને અંધકાર બંને એકજ સાથે ક્યાંય પણ કદી રહી શકતાં નથી. તેજ પ્રમાણે રોગ અને ભૂખ બંને એક સાથે કદી હોઇ શકે નહિ. ભૂખ ન લાગે, એટલે ખાવુંજ ન જોઇએ, એ કેવળ સરળ અને સાદી વાત છે અને તેટલા માટે રોગ હોય ત્યાં સુધી લંઘન કરવામાં નુકસાન કંઇજ ન હોય; એટલુંજ નહિ પણ લંઘન ન કરવાથી અને ખોરાક લેવાથી ઉલટું નુકસાન હોય. કુદરતના શરીરને સાફ કરવાના કાર્યમા ખાવાથી ઉલટી આપણે અડચણ કરીએ, તેની મહેનત વધારીએ અને રોગને બળવાન બનાવીએ એ સ્થિતિમાં ખાવાથી આપણું પોષણ ન થાય, પણ રોગનું પોષણ થાય.

સારાંશ કે કોઈ પણ નાના કે મોટા રોગનો લંઘન એ કુદરતી ઉપાય છે. આ બાબતમાં કુતરા બિલાડાં પણ માણસ કરતાં ડાહ્યાં હોય છે. રોગની કે શત્રુની ઉપેક્ષા કરવાથી ઘણું નુકસાન થાય છે. માટે રોગનું જરાપણ લક્ષણ જણાતાં એકાદ ટંક ખેંચી કાઢીએ તો ભવિષ્યના મોટા રોગમાથી ભારી દુઃખમાથી બચી જઇએ.

લંઘન વખતે ચાર પ્રકારના ખોરાકમાંથી એક પણ પ્રકારનો ખોરાક થોડા પ્રમાણમાં પણ લેવો ન ઘટે. પાણી ફક્ત પીવાય તેટલું પીવું. તે કલાક કે અર્ધા કલાકે અર્ધો અર્ધો શેર લેવું અને રુચિ પ્રમાણે ઠંડું કે ગરમ પીવું. દરેક વખતે એ પાણીમાં થોડો લીંબુનો રસ નાખવો. ખાંડ કે મીઠું બિલકુલ ન નાખવું. થોડું મધ નંખાય તો ઠીક.

લંઘન વખતે એનીમા જરૂર લેવો. તે ન લેવાય તો ઇષ્ટ ફળ મળે નહિ. દિવસમાં બે વખત કે ત્રણ વખત લેવાય તો પણ અડચણ નહિ. એથી જલદી સફળતા મળે છે. એનીમામાં સહેજ ગરમ પાણી વાપરવું. બીજું કંઇપણ અંદર નાખવું નહિ. પાણી નિદાન ૭ શેર લેવું.

શરૂઆતના ત્રણ ચાર દિવસ કેટલાક માણસોને બહુ ત્રાસ લાગે છે. માથું ફરે છે, આંખે અંધારાં આવે છે, આગીઆ જેવું ચમકે ખાલી ઓકારી આવે છે, શરીર નખાઇ જાય છે અને પેટમાં

બળતરા ચાલે છે; અંદરનું ઝેર વધારે હોય, તેમ આવી પીડાઓ વધારે થાય છે. પણ આવી પીડાઓથી ગભરાઇ ન જતાં સ્વસ્થ અને દૃઢ રહેવું. જેમ પીડા વધારે, તેમ લંઘનની જરૂર વધારે સમજવી. આ પીડા તે વ્યસની ભૂખનો ખોટો તડફડાટ અને તેની અંતકાળની વેદના સમજવી. ચાર કે પાંચ દિવસમાંજ એ બધી પીડા શમી જાય છે.

લંઘન કેટલા દિવસ કરવું તેનો આધાર દૂષિત મળનો સંચય જેટલા પ્રમાણમાં અને જેટલા લાંબા વખતથી હોય તેના ઉપર રહે છે. જીભ ધોળી થઇ ગઇ હોય, તથા શ્વાસ ગંધાતો મટી જાય, ત્યારે રક્તશુદ્ધિ થઈ એમ સમજવું. વાસ્તવિક રીતે આટલું થતાં સુધી લંઘન ખેંચવું જોઇએ. પરંતુ, તેટલું ના બને તો બને તેટલા દિવસ લંઘન કરીને, પછી રક્તશુદ્ધિ બરોબર થતાં સુધી ફળના રસ ઉપર, છાશ ઉપર કે છેવટે અન્નના યુષ ઉપર રહેવું. સામાન્ય માણસ ૧૫ કે ૨૦ લંઘન સહેજ કરી શકે. પણ ૧૦ દિવસ કરતાં વધારે લંઘન અનુભવી વૈદ્યની સલાહ સિવાય ન કરવાં. મેદવાળાં માણસો ઘણાં દિવસ સુધી લંઘન સુખેથી કરી શકે. દુબળા શરીરવાળાઓએ, રોગથી નબળા પડેલાએ અને ક્ષયરોગવાળાએ લાંબા ઉપવાસો કરવા નહિ; જરૂર પ્રમાણે તેમણે છુટક ઉપવાસો કરવા.

લંઘન વખતે મનમાં જો ક્ષોભ રહે, તો ઉલટું નુકસાન થાય છે. એ વખતે મન શાંત અને પ્રસન્ન રાખવું જોઇએ. રુચિને અનુકુળ પ્રવૃત્તિમાં મગ્ન રહેવું, ગાયન, વાદન, ચિત્રકળા, વાંચન, લેખન, ભજન, પૂજન વગેરે જેમાં મન આનંદિત રહે, તેમાં તેમા ચિત્તને પરોવી રાખવું.

શક્તિ હોય તો ઘરનો વ્યાયામ પણ કરવો. સવાર સાંજ ખુલ્લી હવામાં ફરવા જવું. ત્યાં શાન્તિથી બેસવું અને દીર્ઘ શ્વાસ લેવો.

રોગ કે મરણ ઋતુ કે વય જોઇને આવતાં નથી. તેજ પ્રમાણે લંઘન કરવામા પણ ઋતુ કે વયની કંઈ મર્યાદા નથી. લંઘન વખતે શારીરિક શક્તિ ઘણી ઘટી જાય છે. લાંબા લંઘનમાં કૃશતા પણ બહુ આવે છે; પણ મન અને બુદ્ધિ તદ્દન નિર્મળ થઇ જાય છે અને તેનાં તેજ તથા શક્તિ અમાપ વધી જાય છે. ઊંઘ ઘણીજ ગાઢ આવે છે. જો મન અને બુદ્ધિનું બળ વધે, તો શરીરની કૃશતાની ચિંતા કરવાનું કારણ નથી. રક્તશુદ્ધિ થતાંજ શરીર થોડાંજ વખતમાં પુનઃ ભરાશે.

આ રીતે નિવારક લંઘનનો વિચાર થયો. રોગ થયા પછી તેના ઉપાય તરીકેનાં ઉપર ગણાવેલાં લંઘનો તે નિવારક લંઘનો છે. હવે પ્રતિબંધક લંઘનનો વિચાર કરીએ. રોગ થયા પછી ઉપાય કરવો, તેના કરતાં રોગ ન થાય તેવો પ્રતિબંધ કરવો એ વધારે ઇષ્ટ છે. લંઘનનો એ દિશામાં પણ ઉપયોગ થઇ શકે છે. આરોગ્ય માટેના ઉપર ગણાવેલા નિયમો પાળવાથી આ પ્રતિબંધ થઈ શકે છે પણ

સામાન્ય માણસથી મોહને લીધે, નબળાઇને લીધે કે બેદરકારીને લીધે કંઇ કંઈ ભૂલો થવાનીજ, આ ભૂલોનું પરિણામ આવતાં પહેલાં અર્થાત્ તેનાં કડવાં ફળોનું દશ્ય રૂપ આવતાં અગાઉ, દરેક માણસે પ્રતિબંધક લંઘન નિયમિત રીતે અને દઢતાથી કરવાં જોઇએ.

અઠવાડીઆમાં એક દિવસ એવો ઠરાવી રાખવો કે જેમાં બપોરનો ખોરાક લેવો નહિ. આ ૨૪ કલાકના ઉપવાસ દરમિયાન કંઈ પણ ખાવું નહિ. પાણી સિવાય કંઇ પણ પીવું નહિ. તેજ પ્રમાણે પખવાડીઆમાં એક દિવસ પૂર્ણ ઉપવાસ કરવો. એટલે કે એકાદશી કરવી. તે દિવસે યથાર્થ રીતે નિરાહાર રહેવું. પાણી વગર બધું ખાનપાન વર્જ્ય કરવું. દશમને દિવસે સાંજે જમવું નહિ. ન ચાલે તો માત્ર ફલાહાર કરવો. બારશને દિવસે પણ સાંજના માત્ર ફલાહાર કરવો. ફળો પણ રસાળ ખાવાં જેવાં કે સંતરા, દ્રાક્ષ, મોસંબી અને પપનસ. એકાદશીને દિવસે તદ્દન નિરાહાર ન રહેવાય, તો નિદાન અગ્નિથી પકવેલી વસ્તુ તો નજ ખવાય એવો નિયમ કડકાઇથી પાળવો.

આવાં પ્રતિબંધક લંઘનો વખતે જે ત્રાસ પડે છે, તે ભવિષ્યમાં થનારા લાભની દૃષ્ટિએ નજીવોજ ગણાય. ચોકડું વેઠયા વગર ગોળ ક્યાંથી ખવાય ? પ્રસવવેદના ખમ્યાં વગર પુત્રપ્રાપ્તિ ક્યાંથી થાય ?

(ઓગસ્ટ ૧૯૩૬ ના "વ્યાયામ" માસિકમાંથી)

૨૫-વ્યાયામ-સંદેશ

(લેખકઃ-શ્રી બાળ ગંગાધર ટિળક)

મનુષ્યનાં આયુષ્યમાં એવો એક ઠરાવિક સમય હોય છે કે, ફક્ત તે સમયેજ યોગ્ય કસરત કરી શરીરની વૃદ્ધિ કરી શકાય છે. તેને શરીર વૃદ્ધિનો સમય કહે છે. જો પોતાનું આયુષ્ય અશક્તપણામાં પસાર કરવું ન હોય તો તે યોગ્ય સમયે કસરત કરવીજ, આવેલી યોગ્ય સંધિ જવા દેવી નહિ. જો તેણે નિયમિતપણે વ્યાયામ કરી પોતાનું શરીર સુધાર્યું હશે અને એક વર્ષ પછી સશક્ત તથા ઘાટદાર શરીરવાળો થશે, તો તે પરીક્ષામાં નાપાસ થાય તો પણ મને તેની પરવા નથી. અપુરા શ્વાસોચ્છ્વાસ (શોર્ટ બ્રીધિંગ) ની ટેવ કાઢી નાખવા માટે દંડ સિવાય એક પણ બીજી કસરત પરિણામકારક નથી. દંડ કાઢવાથી છાતીની વૃદ્ધિ થઇ, તે મજબૂત બને છે.

(ફેબ્રુઆરી ૧૯૩૮ ના "વ્યાયામ" માસિકમાંથી)

૨૬—વ્યાયામ અને આરોગ્ય

[મહારાષ્ટ્રની એક વ્યાયામશાળા તરફથી પૂછવામાં આવેલી વ્યાયામવિષયક પ્રશ્નાવલિના કાકા સાહેબે જે જવાબ આપ્યા છે તેમાથી કેટલાક મહત્ત્વના સવાલજવાબ નીચે આપ્યા છે.]

સવાલઃ—વ્યાયામ એટલે શું ?

જવાબઃ-કૃત્રિમ જીવનને લીધે શરીરને જે કાટ ચડે છે તે કાઢવેા અને શરીર મારફતે જે કામેા થવાં જોઇએ એ કામેા કરવાની લાયકાત ટકાવી રાખવી, એનું નામ વ્યાયામ.

સવાલઃ—બ્રહ્મચર્ય એટલે શું અને તેનેા ભંગ કઇ કઈ વસ્તુઓથી થાય છે ?

જવાબઃ—સર્વ ઇન્દ્રિયેા અને મન પેાતાના તાબામાં રાખવાં અને વાસનાઓને વશ ન થવું એનું નામ બ્રહ્મચર્ય. બ્રહ્મચર્યની શરૂઆત વાણીથી થવી જોઇએ. અપવિત્ર, અશુદ્ધ અથવા ગંદી ભાષા ન બેાલવી. નિરર્થક લખવું નહિ. વિશેષણેા વિચારી વિચારીનેજ વાપરવાં. મનને ઉકરડેા ન બનાવતાં એનું મંદિર બનાવવું. એટલે બ્રહ્મચર્ય સિદ્ધ થવા માંડે છે.

જેણે જિહ્વાલૌલ્ય, લેાભ અને ક્રોધ ઉપર વિજય મેળવ્યેા નથી તે બ્રહ્મચારી ખસૂસ નથી. '**मरणं विन्दुपातेन जीवनं विन्दुधारणात्**' એ ઋષિની વાણી સર્વ પ્રસંગને માટે સાચી છે. આ નિયમમાં અપવાદ દાખલ કરનાર શાસ્ત્ર નથી પણ માણસની દુર્બળતા છે. સ્વપ્નાવસ્થા થાય એ કદાચ ચાલે, પણ શૃંગારિક વિચાર મનમાં ઘેાળાય એ તેા નર્યું ઝેર છે. પેાતે રૂપાળેા દેખાવાની ઇચ્છા મનમાં રાખીને અથવા રૂપ કાઢીને પણ જે પેાતાને બ્રહ્મચારી કહેવડાવે છે તે દંભી, મિથ્યાવાદી છે. સ્વચ્છતા, વ્યવસ્થા અને શરીરનું આરેાગ્ય એ ઉપરાંત જો કેાઈ સૌંદર્ય બાકી રહેતું હેાય, તેા તે સદાચારનુંજ છે. કેાઇના પણ શરીરના સ્પર્શની ઇચ્છા કરવી એ અપવિત્ર છે, એ વાત આજે ખાસ ધ્યાનમાં રાખવા જેવી છે.

સવાલઃ—દીર્ઘાયુષ્યનેા આધાર શાની ઉપર છે ?

જવાબઃ—મહેનતુ જિંદગી, સાદી રહેણી, મસાલા ન ખાવા, વિષયસેવનનું ચિંતન ન કરવું, નિરંતર સ્વાર્થવિમુખ રહેવું, અતિ ચિંતા ન કરવી, ગાઢ નિદ્રા, છૂટી હવા, સ્વચ્છ પાણી અને પરેાપકારી જીવન એટલી વસ્તુઓ સંભાળીને રહેતાં જેટલું આયુષ્ય મળે તેજ દીર્ઘાયુષ્ય.

સવાલઃ—લંઘનનું આરેાગ્યની દૃષ્ટિએ શું મહત્ત્વ છે ? મહિને અથવા

પંદર દહાડે એકાદ ઉપવાસ કરવો સારો ખરો ?

જવાબઃ-હિત અને મિત આહાર કરનાર ચડતા લોહીવાળા જુવાનને લંઘનની કશીજ જરૂર નથી. છતાં દિવસમાં બે વાર સ્નાન, મહિનામા બે વાર લંઘન અને વરસમાં બે વાર જુલાબ એ નીરોગી રહેવાની વીમા-કી છે.

સવાલઃ-આનંદી વૃત્તિ આરોગ્યદાયક છે એ કેવી રીતે ?

જવાબઃ-આનંદી વૃત્તિ એટલે રંગીલાપણું નહિ. ટીખળી માણસ સૌથી ઓછો આનદી હોય છે. સભ્યતાનું દેવાળું કાઢીને જે લોકો આનંદી થવા માગે છે તેઓ દયાપાત્ર ભિખારીઓ છે. સમાધાન (સંતોષ) અને ચિત્તની પ્રસન્નતા એટલેજ આરોગ્ય. નિસર્ગના શબ્દ કોષમાં આ જ અર્થ મળશે.

સવાલઃ-શરીર નીરોગી છે એની નિશાની શી ?

જવાબઃ-માણસ પોતાના શરીરને ભૂલી શકે છે, ત્યારેજ તે નીરોગી હોય છે.

સવાલઃ-બ્રહ્મચર્યને વિઘાતક એવા વિચારોને શી રીતે કાઢવા ?

જવાબઃ-રોગી પથ્યની બાબતમાં આનાકાની કરે એ તો નજ ચાલે. જેનું બ્રહ્મચર્ય ઢીલું થયું છે; જેને સ્વપ્નાવસ્થા થાય છે એવા યુવાને શરમના માર્યા કે મોહથી નીરોગી માણસનું અનુકરણ ન કરવું. નાટક, સિનેમા, નવલકથાઓ, અમુક પ્રકારનાં કાવ્યો-એ બધું તેણે પોતા પૂરતાં વર્જ્યજ સમજવાં જોઇએ. વિષયસેવનની માનસપૂજા જે દૂર કરે તેને બ્રહ્મચર્ય સિદ્ધ થવુંજ જોઇએ. જેને જાગતો હોય ત્યારે ફુરસદજ ન હોય, જે નિરંતર કામમા હોય તેની પાસે કામ આવી શકતો નથી. કામનું ઓષધ કામ છે.

પોતાના મનુષ્યત્વની કિંમત જે જાણે છે, જેની મહત્ત્વાકાંક્ષા શુભ અને અમર્યાદ હોય છે તેનેજ બ્રહ્મચર્યવિરોધી વિચારોની ખરા મનથી ચીડ હોય છે. સામાજિક પ્રતિષ્ઠા સાચવવા માટે વિષયની વાતો પ્રત્યે તિરસ્કાર બતાવવો શા કામનો ? નઠારા લોકોની સોબત છોડી દેવાની અને તેને લીધે જે કંઈ અડચણ વેઠવી પડે તે વેઠવાની અથવા લાભ જતા કરવાની હિંમત આપણે કેળવવીજ જોઇએ. જે માતૃભક્ત હોય તેણે સર્વકાળ પોતે માતાના સાન્નિધ્યમાં છે એવી ભાવના કેળવવી. સદાચરણી દેશભક્તો અને સાધુસંતોનું ચિંતન કરવું. દરેક વખતે ઈશ્વરની દીન થઇને પ્રાર્થના કરવી.

येथें झाली माझी कोणाची निद्रारा ।
आल्या याचकास रूपे विरों ॥

સવાલઃ-માણસ માંદો પડે છે એનું મુખ્ય કારણ શું ?

જવાબઃ-મુખ્ય કારણ જિહ્વાલૌલ્ય.

સવાલઃ-ઊંઘ કેટલી લેવી ? સવારે વહેલા ઊઠવાથી ફાયદો શો ?

જવાબઃ-નિરોગી માણસે એકી ઊંઘે જેટલી ઊંઘ મળે તેટલીજ લેવી. પરોઢની ગુલાબી ઊંઘ બ્રહ્મચર્યની શત્રુ છે. દિવસની પવિત્ર ક્ષણ તે ઉષઃકાળ, તેને માણસ તમોગુણમાં કેમ ગુમાવે ? સામાન્યપણે સાત કલાકથી ઓછી ઊંઘ ન લેવી ?

સવાલઃ-દિવસે ઊંઘવાથી અને રાત્રે ઉજાગરાથી શું નુકસાન ?

જવાબઃ-દિવસે ઊંઘીને રાત્રે જાગનાર માણસ રાક્ષસ બને છે. ફેર એટલોજ કે રાક્ષસો જોરાવર, વીર્યવાન હોય છે. આ નિર્વીર્ય અને નટ બને છે. બપોરે અર્ધો કલાક ઊંઘવાથી કેટલાક લોકોને ફાયદો જણાય છે.

સવાલઃ-દિવસના ભોજન કરતાં ખાસ કરીને રાતનું ભોજન પરિમિત શા સારૂં હોવું જોઇએ ?

જવાબઃ-રાતે વધારે અને મોડા જમવાથી ઊંઘ બગડે છે. થોડી ઊંઘ બસ થતી નથી, મૂત્રાશય અને મળાશયનો દાબ બેની વચ્ચે રહેલા વીર્યકોશ પર પડે છે. તેથી આ ટેવવાળાઓને સ્વપ્નાવસ્થા થાય છે. રાતે બધીજ ઇંદ્રિયોને આરામ લેવાનો હોય છે, ખાસ કરીને પેટને (હોજરીને) આરામની બહુ જરૂર હોય છે.

સવાલઃ-વ્યાયામ કરનારને વિશેષ ખોરાકની જરૂર છે ખરી ?

જવાબઃ-હિંદુસ્તાનના તમામ લોકોને દૂધ, ઘી, ઘઉં, ચોખા અને શાકભાજી નિયમિત અને પેટપૂરતાં મળવાં જોઇએ. એનેજ માટે સ્વરાજ્યની હિલચાલ છે. મહેનતમજૂરી કરનાર માણસને પૂરતો પૌષ્ટિક આહાર મળતો નથી એ એકજ કારણને માટે સામાજિક વ્યવસ્થા અને રાજ્યવ્યવસ્થા બને તેટલી જલદી બદલવી જોઇએ.

સવાલઃ-આંખ અને દાંત શાને લીધે બગડે છે અને એની સંભાળ કઇ રીતે લેવાય ?

જવાબઃ-આંખો ઉજાગરાથી, ગીચ ટાઇપની ચોપડીઓ વાંચવાથી, ઓરડીમાંજ બેસી રહેવાથી, હસ્તદોષથી, મુંબાઈ જેવા શહેરમાં રહેવાથી, ગરમીમાં ઉઘાડે પગે ચાલવાથી, શિયાળામાં પગનાં તળિયાં શેકવાથી અને સ્ત્રીઓનું સૌંદર્ય નીરખીને જોવાથી બગડે છે. આંખોની સંભાળ નીચેની રીતે લેવી.

રોજ બને એટલા વધારે વખત સુધી દૂર ક્ષિતિજ તરફ જોઇ રહેવું. ઝાડ, પાન, ફૂલનું દર્શન કરવું. રાતે ચંદ્ર અને તારા તરફ જોઇ રહેવું, ત્યાં અચૂક સાત્ત્વિક સૌન્દર્ય મળશે. આકાશમાંના તારાઓની ઓળખ કરી લેવી. રોજ ઊઠતાંવેંત મોઢું ધોઈને (કપાળ, નાક વગેરે સાફ ધોઇને) પછી સ્વચ્છ પાણીથી ભરેલ ત્રાંબાકૂંડીમાં અથવા ડોલમાં માથું ડુબાવીને (બેશક આ વખતે શ્વાસ રોકી

રાખેલો હોય; એટલે નાકમાં પાણી નહિ જાય) અને આંખો ઉઘાડમીંચ કરીને અને માથું હલાવીને પાણીને આંખોની માલિશ કરવા દેવી આથી આંખો સ્વચ્છ અને તેજસ્વી થાય છે. નદી કે તળાવમાં તરતાં પાણી સ્વચ્છ હોય ત્યારે થોડો વખત આંખ ઉઘાડીને પાણીની અંદર તરવું. આ પ્રયોગ આંખને અત્યંત પૌષ્ટિક છે. આંખે તેલ ચોળવું, પગને તળિયે ગાયનું ઘી ચોળવું, ઉજાગરા ન કરવા વગેરે ઉપાયો છે જ. આંખોમાં ત્રિફળા કે હરડેનું વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ કોઈ કોઈ લોકો ઘાલે છે. કાજળ, સૂરમા વગેરે વસ્તુઓથી ફાયદો થાય છે એવો અનુભવ હોય તો ઔષધ તરીકે જોઇએ તો એનો ઉપયોગ કરવો, પણ એ માત્ર સૂતીજ વખતે; સમાજમાં ફરતાં તે દેખાવાં ન જોઇએ.

હવે દાંત વિષે : દાંત બગડવાનું મુખ્ય કારણ ગંદાપણું. ચા જેવાં ગરમ પીણાં, મદ્યસેવન, બિસ્કિટ જેવા લોટવાળા પદાર્થ, ખાંડ એ પદાર્થો પણ દાંતના શત્રુ છે. અપચાથી તો દાંત સાવ નકામા થઈ જાય છે. અપચો થાય એટલે જે માણસ ખાવધરો અને બેદરકાર હોય છે તેના દાંત પાડી નાખવા એ નિસર્ગ દેવતાને અપરિહાર્ય લાગે છે. ઉજાગરા, વિષયસેવન, ગરમ મસાલા એ પણ દાત બગડવાનાં કારણો છે. ચુંબનથી પણ દાંત બગડે છે. અનુભવી લોકોને આ વાત ગળે ઊતરે એવી છે. બિચારાં નાનાં નાનાં બચ્ચાંને ચુંબનનું સુખ કશું નથી હોતું; માત્ર ઘણીવાર જુદાજુદા રોગોના ભોગ થવું પડે છે ખરૂં. દાંતની સંભાળ માટે અલ્પાહાર, રાત્રે ન ખાવું, ઉજાગરા ન કરવા, મસાલા ન ખાવા, દાંતનાં પેઢાં ફૂલે કે ઊધડે એવું કશું ન કરવું, કંઇ પણ અને ગમે ત્યારે ખાધા પછી સ્વચ્છ પાણીના કોગળા કરવા અને સૂતા પહેલાં બાવળ કે લીમડાનું દાતણ લઈ દાંત ઘસવા, (આખી રાત દુર્ગંધ મોંમાં જામવા ને કોહવા દેવી અને એથી થતો બગાડ પૂરો થયા પછી સવારે ઊઠીને તેને રજા આપવી એમાં કશું ડહાપણ નથી.) દાંત ઘસતાં દાંત વચ્ચેની ફાટોમાંથી કચરો નીકળી જાય એ રીતે પેઢાંથી દાંતના છેડા સુધી દાંત ઘસવા, વચ્ચે વચ્ચે મીઠાના પાણીના કોગળા કરવા. (દાંતના બધા રોગ ઉપર આ રામબાણ ઉપાય છે.) તાજું શાક સારી પેઠે ખાવાં. (શાક ન ખાવાથી અને શરીરમાં ગરમી થવા દીધાથી સ્કર્વી, રક્ત અને પાયોરિયા જેવા ભયંકર રોગ થઇને મરવાનો વખત આવે છે, અથવા ડોકટરને પગે લાગીને દાંત પડાવવા પડે છે,) અતિ ઉષ્ણ અથવા અતિશય ઠંડું કશું ન ખાવું, નાહતી વેળા, દાંત ઘસતી વખતે આંગળાથી પેઢાં અંદરથી તેમજ બહારથી જોરથી ઘસવાં. (આને લીધે પેઢાંમાં રુધિરાભિસરણ ઉત્તમ-થઇને દાંતના મૂળને જોર મળે છે.) અંદરથી બહારથી અને ઉપરથી એમ ત્રણે બાજૂથી દાંતને સાફ કરવા. લોટ-

વાળા પદાર્થ ખાધા હોય તો દાંતમાં ચોટી રહેલો લોટ સાફ કરી નાખવો અને ખાવામાં ચણા, વટાણા, ભાખરી વગેરે કઠણ પદાર્થ હમેશાં વાપરવા; વગેરે ઉપાય નિયમિત રીતે લેવાથી દાંત સારા રહે છે, એટલુંજ નહિ પણ સાધારણ રીતે બગડેલા દાંત પણ સારા થાય છે. દાંત ઉપર જે પોપડા અથવા થર બાઝે છે તે કાઢીએ તો દાંત નબળા પડે છે, એમ કેટલાક લોકો માને છે તે ભૂલભરેલું છે. આ પોપડા પેઢાંને ધીમે ધીમે પાછાં હઠાવીને દાંતનાં મૂળને ઉઘાડાં પાડે છે અને તેને લીધે દાંત કહોવાઇને બહુ જલદી સ્થાનભ્રષ્ટ થાય છે. દાંતમાં ટાંકણી, સોય અથવા સાવરણીની સળી કદી પણ ન ઘાલવી. એને લીધે દાતમાં ઝેર પેસે છે. દાંત ખોતરવાને સારૂ ઉત્તમ વસ્તુ તે કડવા લીમડાની સળી છે. તે ઝીણી, નરમ અને પૂરતી મજબૂત હોય છે. બરૂની કોરી કલમ પણ ચાલે. કાનખોતરણાની જોડે બેસાડેલું દાંતખોતરણું મેલું ન હોય તો કદાચ ચાલે. માત્ર દાંત ખોતરી ખોતરીને ઢીલા કરવા અથવા ઉઘાડા કરવા એ નુકસાન કરનારૂં છે. અપચો ન થવા દેવો. મીઠાના પાણીના કોગળા કરવા અને રાતે સૂતા પહેલાં દાંત સાફ કરવા, એ સૌથી અગત્યનું છે. દાંતનું બ્રશ વાપરવાથી દાંત સ્થૂલ રીતે સાફ થાય છે ખરા, પણ બ્રશ એ જાનવરના શીંગડાના કૂચાના રેસાનું બનાવેલું હોવાથી તે સૂક્ષ્મ રીતે કોહવા લાગે છે, એમાં અસંખ્ય રોગજંતુઓ રહે છે, દાંતના મૂળમાં સડો પેસે છે અને દાંતમાં નવા નવા રોગો પણ થાય છે. બ્રશ વાપરનારાઓએ દરેક વખતે બ્રશ પુષ્કળ પાણીમાં ધોવું અને લાંબો વખત તડકામાં મૂકી રાખવું જોઇએ.

સવાલઃ—આપણા શરીરમા રોગને રોકનારી શક્તિ છે ખરી? એને શી રીતે વધારાય?

જવાબઃ—બ્રહ્મચર્ય, પવિત્ર રહેણી, શુદ્ધ વિચાર અને ષડ્‌રિપુનું દમન એટલાથી એ શક્તિ અમર્યાદપણે વધારી શકાય છે.

સવાલઃ—ગ્રામ્ય અને અશ્લીલ વિનોદથી શી હાનિ થાય છે?

જવાબઃ—જે માણસ ગ્રામ્ય અને અશ્લીલ વિનોદ કરે છે તે એ વિનોદથીજ બીજાઓને સૂચવે છે કે મને સંભાવિત સમજશો નહિ, સભ્યતાની ઢાલ નીચે અસભ્ય અને મલિન હૃદય છે તેને ઓળખજો. ગ્રામ્ય અને અશ્લીલ વિનોદથી સરસ્વતીનું અપમાન થાય છે. સૌથી મોટો સાંસર્ગિક રોગ તે અશ્લીલ વિનોદ. એમાં સાભળનારનું પણ અપમાન થાયજ છે. ગ્રામ્ય, અશ્લીલ વિનોદથી હલકટ વૃત્તિ હાડમાંસમાં અને લોહીમા પેસે છે. સાત વર્ષના સતત પ્રયત્નથીજ એવું શરીર શુદ્ધ થવાનો સંભવ રહે છે. એવા વિનોદને લીધે વીર્યસ્ખલન પણ થાય છે. (અષાડ-શ્રાવણ ૧૯૯૨ ના "કિશોર" માસિકમાંથી)

૨૭–વ્યાયામ શા માટે ?

લોકો કસરત કરે છે પણ તે શા માટે કરે છે એનો ખુલાસો સમજી લેવાની ખાસ જરૂર છે. ઘણા લોકો હજી પણ એમજ માની બેઠા છે કે કસરત કરવાની જરૂર તો એમનેજ છે કે જેમને પહેલવાન બનવું હોય. આ એક ભ્રામક વિચાર છે. પહેલવાન બનવા માટેજ કસરત કરવી પડે છે; તે વગર કસરત કરવી એ જાણે પાપજ છે તે વાત ગલત છે, એ ખ્યાલ ખોટો છે. પરંતુ કસરત નહિ કરવાથી આપણું શરીર ખામીયુક્ત તેમજ દુર્બળ બને છે, એટલુંજ નહિ પણ અનેક પ્રકારની વ્યાધિઓ પણ આપણા ઉપર હુમલો કરી શકે છે. રોગી મનુષ્ય આ દુનિયામાં વિજય મેળવી શકતો નથી તેમજ પરલોકને માટે પણ કંઇ કાર્ય કરી શકતો નથી. માટેજ શરીરને સુડોળ, સુંદર, નિરોગી તેમજ પુષ્ટ અને દીર્ઘાયુ બનાવવા આપણને દરરોજ વ્યાયામ કરવાની જરૂર છે. પછી જેમને પહેલવાન બનવું હોય તે ભલે તેવી જાતની વિશેષ કસરત કરી શકે પણ નાના મોટા સૌ કોઇ માટે નિયમિત ઓછા કે વધતા વ્યાયામની તો જરૂર છેજ.

આપણા દેશમાં અત્યારે મૃત્યુ સંખ્યા વધતી જાય છે, આયુષ્યનું પ્રમાણ બધા કરતાં આપણી પ્રજાનું બહુજ ઓછું થઇ ગયું છે, જે દેશના લોકો એમ માનતા કે સો વર્ષ જીવવું એ દરેક માણસને માટે સ્વાભાવિકજ છે તેજ આ દેશના માણસોની જીંદગી અત્યારે ૨૫ વર્ષ પણ સરેરાશ ગણવામા આવતી નથી. આવી પ્રજા માટે જાહેર ખબરમાં લખાતી દવાઓ કે વિલાયતથી આવતી કોઇ પણ પ્રકારની દવાઓ જીવનશક્તિ આપે કે જીવનનું પ્રમાણ વધારી શકે તેમ નથી. આપણા માટે તો એકજ માર્ગ અને તે વ્યાયામજ છે. તે વડે આપણે આપણું બળ ફરી પાછું બરાબર પ્રાપ્ત કરી શકીએ તેમ છીએ.

નિયમિત વ્યાયામ કરવાથી આપણું મન પ્રસન્ન રહે છે, શરીરનાં દરેક અંગ પોતપોતાનું કાર્ય બરાબર કરી શકે છે અને તેથી આરોગ્ય બરાબર ટકી રહે છે. આ સર્વ જેને મળે છે તેનુંજ નામ પૂર્ણ આરોગ્ય છે જે નિયમિત વ્યાયામ કરનારનેજ મળે છે. આખો દહાડો સૂઇ, બેસી કે પડી રહેનારા કે નિયમિત વ્યાયામ નહિ કરનારાઓને આ વાતની કલ્પના પણ આવી શકે તેમ નથી.

આપણા દેશની વ્યાયામ પદ્ધતિ કેટલી સરસ અને રૂચિકર્તા હતી કે જેનું વર્ણન કરી વખાણ કરવા કરતાં તેનો અનુભવ લેનારનેજ પૂછવાથી ખાત્રી થઇ શકે તેમ છે. એ પદ્ધતિનો ત્યાગ કરી આપણે આવી બાબતમાં પણ વિદેશી પદ્ધતિનું અનુકરણ કરેલું છે જે ખરેખર ભૂલજ થઇ ગણાય તેમ છે. કેમકે વિદેશી રમતગમ-

તમાં તો આપણે નાતજાતના ભેદ વધારેલા છે. વળી બહુજ મેદાને ખર્ચો કરી એ રમત પાછળ જે ભોગ અપાય છે તેના બદલામાં તો આપણને કંઇજ લાભ મળતો જોવામાં આવતો નથી. એથીજ ફરી પાછી આપણે આપણી પ્રાચીન વ્યાયામપદ્ધતિ તરફ આવવાની અને તેનોજ પ્રચાર કરવાની અતિ જરૂર છે. જ્યારે આપણે તેનો લાભ લઈશું ત્યારે આજના શિક્ષિત નવયુવાનો કે જે અત્યારે સાવ નિર્માલ્ય, નિસ્તેજ તથા સુસ્ત જોવામાં આવે છે તેવા નહિ પણ હૃષ્ટ, પુષ્ટ તથા પહેલવાન જેવા જોવામાં આવશે. દરેક સ્ત્રી, પુરુષ, બાળક સર્વ માટે વ્યાયામની જરૂર છે એટલુંજ નહિ પણ તે ભારતીય પ્રાચીન પદ્ધતિના વ્યાયામથીજ ઓછે ખર્ચે વધુ લાભ મળે તેવા વ્યાયામની જરૂર છે. વ્યાયામ કરવા માટે સારામાં સારી જગા ખુલ્લા મેદાનની છે. ઘરની બહાર કે શહેરની બહાર આવું સ્થાન મળી શકે છે, પણ ત્યાં ન જઈ શકે કે તેવું સ્થાન ન હોય તેની ગેરહાજરીમાં કોઇ પણ ખુલ્લી જગાએ વ્યાયામ કરવાથી ઓછો કે વધુ લાભ તો મળે છેજ. ખુલ્લી જગ્યામા પૂરતા પ્રમાણમાં ઓક્ષીજન–પ્રાણવાયુ મળી શકે અને સ્વચ્છ તથા સુંદર જગામાં તે કાર્ય બહુ સુંદર થઇ શકે છે. શુદ્ધ હવાથી આપણા શરીરમાં સ્ફુર્તિ આવે છે, ફેફસાં પુષ્ટ બને છે, શરીરમાં લોહીનું સંચાલન પણ બરાબર થઇ શકે છે.

બની શકે ત્યાં લગી શરીર પર વસ્ત્ર ન હોય તેવી રીતે માત્ર ચડ્ડી કે લંગોટજ રાખી વ્યાયામ કરવાની ટેવ પાડવી જોઇએ કેમકે તેથી કસરત બરાબર થઇ શકે છે ને ખુલ્લા છિદ્રોમાં બહારની શુદ્ધ હવા જઇ મળ તથા દોષોને તે ચામડીના છિદ્રોવાટે સહેલાઇથી બહાર ફેંકી શકે છે.

એ વાત ધ્યાનમાં રાખવી જોઇએ કે દરેક માણસે વ્યાયામ તો કરવાનું છેજ પણ તે પોતાની શારીરિક સંપત્તિ હોય તેનાજ પ્રમાણમાં તેની માત્રા બરાબર કરવી જોઇએ. શરીરબળથી વધુ વ્યાયામ કરવાથી અવશ્ય હાનિ થાય છે તે વાત કદી પણ ભૂલવી ન જોઇએ.

રુચિપૂર્વક, બળના પ્રમાણમાં અને પ્રસન્ન ચિત્તથી કરેલ વ્યાયામ પૂર્ણ લાભદાયક હોઈ શકે છે અને તેથી મન પણ પ્રસન્ન રહે છે. વળી તે વ્યાયામમાં અનેક પ્રકારનાં આસન વગેરે મરજી મુજબ પરંતુ સમજીને બરાબર કરવા જેથી બરાબર લાભ મળી શકે છે.

વ્યાયામ માટે કોઈ ચોક્કસ માત્રા કહી નજ શકાય, કેમકે એક માણસ ૧૦૦ બેઠક કરી શકે છે; બીજા માટે દશજ પૂરતી હોય છે, જ્યારે એક માણસ ૨૦૦ દંડ કરી શકે છે બીજાને ફક્ત ૫ દંડ પણ પૂરતા જણાય છે. એટલે ધીમે ધીમે વધી શકાય ખરૂં, પણ દરરોજ થાક લાગે કે પસીનો થાય અથવા જરાપણ અશક્તિ જેવું—થાક જેવું લાગે કે તુરત વ્યાયામ પૂરતો થયો છે સમજીને બંધ કરી દેવું જોઇએ. વળી દંડ કર્યા પછી શિર્ષાસન અથવા દોડવા પછી

દંડ આવી રીતે એક પછી બીજી કસરત તરતજ ન કરવી જોઈએ કેમકે તેથી લોહીના પ્રવાહને ઉલટી ગતિ મળવાનો સંભવ છે. આ બાબતમાં ખાસ અભ્યાસીની સલાહ લેવી ઉપયોગી છે. પરંતુ જે કંઈ કરો તે સમજીને ઉત્સાહથી તેમજ આનંદ સાથે કરો તો તેજ વ્યાયામ તમને ખૂબ લાભ આપનારૂં બની શકશે. વ્યાયામના અનેક પ્રકાર છે. કેટલાક એટલા બધા સરળ છે કે તેનો લાભ નાનાં બાળકો, સ્ત્રીઓ અને દુર્બળ મનુષ્યો પણ લઈ શકે છે, માટે તેની પસંદગી પોતાના શરીર બળ તથા મનની રૂચિ પ્રમાણે કરવાની છે. દંડ, બેઠક, આસન, પ્રાણાયામ, શિર્ષાસન, મુગદળ ફેરવવા, સૂર્યનમસ્કાર, મલખમ, કુસ્તી કરવી, લાઠી ફેરવવી, દોડવું, પાણીમાં તરવું, કુદકો મારવો, સામાન્ય રીતે ચાલવું, ઘોડાની સ્વારી કરવી વગેરે અનેક પ્રકારો છે; એમાંથી પોતાની મરજી પ્રમાણે અને સમયાનુસાર પસંદગી કરવાની છે.

વ્યાયામ માટે સરસ સમય પ્રાતઃકાળનો છે. એ સમયે કસરત કરવાથી ઠંડા પ્રહરમાં શાંતિથી કસરત કરી શકાય છે અને એ સમયનો પ્રાણવાયુ વધુ લાભકર્તા થઇ શકે છે. જેઓ કારણવશાત્ સવારે તેમ ન કરી શકે તે માટે તો સાયંકાળ પણ ચાલી શકે તેમ છે. બાકી બિમાર, કમજોર અને જમી લીધેલા માણસ માટે કસરત કરવાની ના કહેલ છે તે ભૂલવું ન જોઇએ. આપણે જમીને સામાન્ય રીતે ફરવા જઇએ છીએ ને ધીમેથી ચાલીએ છીએ તે વાતમાં કંઈ દોષ નથી પણ જમીને કામધંધે દોડતા જઇએ છીએ એ તો એક ભૂલજ ગણાય તેમ છે. આટલી ચર્ચા પછી આપણે સમજી શક્યા હોઇશું કે કસરત એ કંઈ પહેલવાન થનાર માટેજ હોઈ શકે તે ખ્યાલ ગલત છે. કસરત તો સૌ કોઇ કરે છે, ને સર્વ માટે જરૂરી બાબત છે પણ તે સમજીને કરવામાં આવે તથા યોગ્ય રીતે નિયમસર કરવામાં આવે તો તે બહુજ ઉપયોગી અને લાભદાયક બને છે. કસરતનું સ્થાન આજકાલ વિદેશી રમતગમતમાં બદલી ગયું છે એ રમતગમત પાછળ આપણે દર વર્ષે ખૂબ હેરાન થઇએ છીએ, લાખો રૂપિયાનું પાણી કરીએ છીએ અને તે છતાં પણ આપણને બળ, ઉત્સાહ કે આરોગ્યનો લાભ મળતો જોવામાં આવતો નથી, 'ઉલટું' આવી જાતની રમત ખેલનારાઓમાંથી અનેક મુડદાલ જેવા પણ જોવામાં આવે છે, તો તે દિશા બદલી આપણે આપણી પ્રાચીન પદ્ધતિની કસરત તરફ આવવાની જરૂર છે, જે સર્વત્ર થઈ શકે, સર્વ કોઈ કરી શકે, જેનાથી વધુ લાભ પણ મળે અને જેના પાછળ જરાપણ ખર્ચ થતો નથી. આવી કસરતથીજ આપણું આરોગ્ય, જીવન, આયુષ્ય વૃદ્ધિને પામે તેમ છે.

(જાન્યુઆરી ૧૯૩૮ના " આરોગ્યસિંધુ " માસિકમાંથી)

૨૮—શીર્ષાસનથી શરીર-સુખાકારી સુધરે છે

હિંદુ યેાગ-વિજ્ઞાનમાં જે અનેક આસનેાનેા સમાવેશ થાય છે તેમાંનાં ઘણુંખરાં આસનેા શરીર-સુખાકારી વધારવામાં મહત્ત્વનેા ફાળેા આપે છે. સૂર્ય નમસ્કારથી મનુષ્ય-જીવનને કેટલા બધા ફાયદા થાય છે તે ઔંધ-નરેશે છેક બ્રિટન સુધી સિદ્ધ કરી બતાવ્યું છે અને આજે બ્રિટન અને અમેરિકામાં પણ ઘણાં સ્ત્રી-પુરૂષેા આ પ્રયેાગ અજમાવતાં થયાં છે. આવીજ એક બીજી પ્રક્રિયા શીર્ષાસનની છે. શારીરિક સુલભતાની દૃષ્ટિએ, સૂર્ય-નમસ્કાર કરતાં શીર્ષાસનનેા પ્રયેાગ જરા દુષ્કર લાગે. એ બનવાજોગ છે, પરંતુ તેના ફાયદા પણ એટલા મેાટા છે કે તે શીખી લીધા બાદ તેનું ચક્રવૃદ્ધિ વ્યાજ સહિત વળતર મળી રહે છે. વળી જો ધ્યાનપૂર્વક પ્રયાસ કરવામાં આવે તેા ૮ થી ૧૫ દિવસની અંદર કેાઇ પણ માણસ આ પ્રયેાગ કરવાની શક્તિ પ્રાપ્ત કરી લે છે અને બાદ તેનેા નિયમિત અભ્યાસ રાખવાથી શરીરમાં બળ, બુદ્ધિ અને ચેતનના ઝરા ફુટતા હેાઇ આખરે આયુષ્યની પણ વૃદ્ધિ થાય છે; આમ છતાં આ કિંમતી પ્રયેાગ માટે તે અજમાવવાની તમારી પેાતાની ધગશ સિવાય બીજા કંઇજ બાહ્ય સાધન-સામગ્રીની જરૂર પડતી નથી અને તેથી જો આજે તેનેા જોઇએ તેટલેા લાભ ન લેવાતેા હેાય તેા અજ્ઞાન અને ઉદાસીનતા સિવાય તે માટે બીજું કંઇજ કારણ હેાવાનેા સંભવ નથી.

શીર્ષાસન કેમ કરશેા ?

શીર્ષાસનનેા આ મહત્ત્વપૂર્ણ પ્રયેાગ અજમાવી જોવાની જો તમને ઇચ્છા થાય તેા તમારા ઘરના એક સ્વચ્છ અને હવાની પૂરતી અવર-જવરવાળા ભાગમાં પલાંઠી વાળી ટટાર બેસેા અને પછી બંને હાથનાં આંગળાંએા એક બીજામાં ભેરવી હથેળી જમીન ઉપર રાખી તેના ઉપર માથું મૂકી ઉંચા થાએા. શરૂઆતમાં તમને કદાચ તેમ કરવામાં સફળતા નહિ પણ મળે, પરંતુ તેથી હતાશ થયા વિના સફળ થાએા ત્યાં સુધી જો આ પ્રયાસ ચાલુ રાખશેા તેા બે-ચાર દિવસમાં તમને સુલભ થશે. જો માથા નીચે કંઇક સુવાળી ગાદી કે લુગડાંના ડુચા જેવું રાખવાનું યેાગ્ય લાગે તેા તેમ કરવામાં હરકત નથી, પરંતુ શીર્ષાસનના પ્રયેાગમાં એક વસ્તુનું તમારે ખાસ ધ્યાન રાખવાનું છે અને તે એ કે તમારૂં આખુંય શરીર ટટાર રાખી તેનેા બધેા ભાર માથા ઉપરજ આવવેા જોઇએ. શરૂઆતમાં તેા આ આસન અર્ધી મિનિટથી વધુ કરશેાજ માં, એટલુંજ નહિ પણ તેથી એાછેા સમય થઈ શકે તેા પણ હરકત નહિ પરંતુ જેમ જેમ માથા ઉપર

ઉભા થવામાં તમને ખાસ મુશ્કેલી કે અસ્વસ્થતા જણાવાનું દૂર થાય તેમ તેમ સમય વધારતા જઇ ૫-૧૦-૧૫ કે છેવટ ૨૦ મિનિટ સુધી પણ આ આસન લંબાવવામાં વાંધો નથી.

સામાન્ય સાવચેતી

શીર્ષાસનનો પ્રયોગ દરેક તંદુરસ્ત માણસ કરી શકે છે, પરંતુ કોઇ પણ સંજોગોમાં તે ૨૦ મિનિટથી વધુ વખત લંબાવવો જોઇએ નહિ તેમ ભોજન કર્યા પછી કે બીજી કોઇ પણ જાતની શરીરને શ્રમ આપે એવી કસરત કર્યા બાદ પણ આ આસન કરવું નહિ.

(૨૭ જુન ૧૯૩૭ ના " પ્રજામિત્ર કેસરી " સાપ્તાહિકમાંથી)

૨૯–ચોમાસું

(લેખકઃ-શ્રી. વસંતરાવ હેગિષ્ટે)

ચોમાસું રોગ ફેલાવનાર ઋતુ ગણાય છે. તે ફેલાયેલા રોગનો સ્ફોટ શરદૃઋતુમાં થાય છે અને તેથી શરદૃઋતુને રોગનો રાજા ગણવામાં આવે છે. જે મેઘરાજા દુનિયાનો રાજા ગણાય છે; જગતના પોષણનો આધાર મુખ્યત્વે એના ઉપરજ છે, તે સાથે સાથે રોગ પણ ફેલાવે એ માની ન શકાય એવી વાત છે. પણ પ્રત્યક્ષ આપણને તેવો અનુભવ તો થાય છે તો પછી સાચું શું ? કાં તો વરસાદમાં દોષ હોવો જોઇએ અથવા આપણામાં-જેના ઉપર વાતાવરણની પ્રક્રિયા થઈ રોગથી પટકાઇએ છીએ તેમનામાં-દોષ હોવો જોઇએ. હવે દોષ કોનો છે તે આપણે તપાસીએ.

આપણી પૃથ્વી ફરે છે; તેમા નિરંતર ફેરફાર થયાજ કરે છે. તે ફેરફાર અનુસાર નિસર્ગને અનુસરીને બુદ્ધિપૂર્વક આપણે ફેરફાર ન કરીએ તો કાં તો આપણી વિકૃતિ થાય અથવા આપણો વિનાશ થાય. નિસર્ગને રસ્તે ચાલવું એટલે શું ? જંગલમાં જઇને બેસી જવું ? આટલાં બધાં મકાનો બાંધ્યાં છે, આટલી બધી ભૌતિક સુધારણા જે આપણે કરી છે, તેને છોડી દેવી ? અને જેમ પશુ અને જંગલ-વાસીઓ વર્તે છે તેમ વર્તવું ? એમ વર્તવાની આપણે ઇચ્છા કરીએ તોપણ વર્તી શકીએ તેમ નથી અને બીજું, એ ખરો માર્ગ છેજ નહિ. પૃથ્વી ઉપર બહુજ અલ્પ સંખ્યામાં માણસ હતાં તે વખતે તે શક્ય અને યોગ્ય હતું. હવે એવી વાહિયાત વાત કરવામાં કોઇ અર્થ નથી. ત્યારે કરવું શું ? તેનો જરા વિસ્તારથી વિચાર કરીએ.

આને માટે આપણું ક્ષેત્ર ફક્ત આરોગ્ય પૂરતુંજ છે એટલે તે

પૂરતોજ વિચાર કરીએ. પ્રાચીન સમયમાં રોગ નહોતાં. માણસો બળવાન અને દીર્ઘાયુષી હતાં એમ કહેવાય છે. તે વખતે તેમનાં આરોગ્યનો વિચાર કરવા માટે મ્યુનિસિપાલિટી કે હોસ્પિટલો નહોતી કે સાર્વજનિક આરોગ્યનાં જુદાં જુદાં ખાતાં ન હતાં. જેમ જેમ આ સંસ્થાઓની જરૂર લાગતી ગઇ તેમ તેમ આ બધી સંસ્થાઓ ઉભી થઇ. પહેલાં વ્યક્તિ વિના વ્યક્તિ ચલાવી શકતી, પછી ટોળાંઓ બંધાઇ, શહેર અને રાષ્ટ્રો ઘડાતાં ગયાં અને સાર્વજનિક આરોગ્ય એ અનિવાર્ય જરૂરિયાત બની. પણ હજી તે જેટલે અંશે સાર્વજનિક બનવી જોઇએ તેટલી બની નથી. જગત એક આખું એકમ થતું જાય છે તે સ્વીકારાતું નથી. તેને માટે માણસ જાતેજ જવાબદાર છે. આપણે ચોમાસાનોજ વિચાર કરીએ. ચોમાસાથી રોગ ફેલાય છે તેનાં જે કારણો માનવામાં આવે છે તે નીચે પ્રમાણે છેઃ—

(૧) ચોમાસામાં આકાશ વાદળાથી ઢંકાયેલું હોય છે તેથી પૂરતા પ્રમાણમાં સૂર્યપ્રકાશ મળતો નથી અને તેથી પૂરતા પ્રમાણમાં જીવનશક્તિ મળતી નથી અને જંતુઓનો નાશ થતો નથી. તેથી રોગનો ફેલાવો થાય છે અને જીવનશક્તિને અભાવે તે વધતોજ જાય છે.

(૨) ચોમાસામાં ઠેકઠેકાણે એકઠાં થયેલાં પાણીમાં સડો થઈ જંતુઓ પેદા થાય છે અને તેથી મેલેરિયા જેવા રોગ થાય છે.

(૩) જીવનશક્તિ ઓછી થવાથી સાહજિકજ તેની અસર પાચન-શક્તિ ઉપર થાય છે અને ખાવાપીવામાં ધ્યાન ન રાખવાથી અપચો, મરડો, કોલેરા, વિષમજ્વર જેવા અનેક રોગો થાય છે અને આવા રોગી જ્યાં ત્યાં ઝાડે ફરવા બેસી જાય તેથી માખો ઉત્પન્ન થાય અને એ માખો ખાદ્ય પદાર્થ ઉપર બેસી રોગનો ફેલાવો કરે તેથી રોગનો ગુણાકાર થતોજ જાય.

આના ઉપાય તરીકે સર્વે જંતુને મારવાનો ઇલાજ સૂચવાય છે. કૂવાઓમાં, તળાવોમાં અને જ્યાં જ્યાં પાણી એકઠું થયું હોય ત્યાં ત્યાં જંતુનાશક દવાઓનો ઉપયોગ કરવાનું સૂચવવામાં આવે છે અને ખાવાપીવામાં નિયમિત રહેવાનું કહેવામાં આવે છે. આમ જંતુ મારવાનો ગમે તેટલો પ્રયત્ન થાય તોપણ તેને પહોંચી વળી શકાય ખરૂં ? અને તેમ ન થાય તો રોગ તો ફેલાવાનોજ. પછી કરવું શું ? ખરૂં જોતાં કુદરત તો ગંદા પાણીનો અને નર્કનોય ઉપયોગ કરે છે. તેનું સારામાં સારૂં ખાતર થાય અને તેથી જમીનનો કસ વધારી શકાય. જેમ ભૌતિકશાસ્ત્રને આધારે સુધારા થતા ગયા તેમ બધી સુધારણા થવી જોઇએ. જો અમુક વ્યક્તિઓજ તેનો સર્વ ફાયદો ઉઠાવવા માગતી હોય તો તે સુધારણામાં આવાં વિઘ્નો અનિવાર્ય છે. હિંદુસ્તાનની સરખામણીમાં ઇંગ્લાંડમાં મરણપ્રમાણ બહુજ ઓછું છે

અને દરેકની આયુષમર્યાદા લાંબી છે. એથી રોગો બહુજ ઓછા થાય છે. રશિયાના આંકડા તેથી પણ વધુ પ્રગતિ બતાવે છે; કારણકે તે દેશોમાં વ્યક્તિનું દુઃખ સમાજ ઉપર અસર કરશે એમ મનાય છે અને તેથીજ આખા સમાજને ધોરણે રાજ્ય દરેકનો વિચાર કરે છે. આખી દુનિયા આ રીતે સમાજવાદી બની જાય તો ક્યાંયે રોગનું કારણ ન મળે અને બીજા ઉપર બતાવ્યા તેવા અધુરા અને અધકચરા ઉપાયો લેવાનીયે જરૂર નહિ પડે. પણ આખી દુનિયામાં તો આવી સુધારણા થવાની હશે ત્યારે થશે. ત્યાંસુધી રોગના ભોગ બન્યાજ કરવું ? નિસર્ગોપચારો આનો ઉપાય સૂચવે છે અને તે એ છે કે, 'જીવનશક્તિ વધારો.'

તમે ઘણી વખત બજારમાં ફરતાં જોયું હશે કે શરીરે અલમસ્ત એવા પઠાણો કે મારવાડીઓ સેંકડો માખોથી બણબણતી એવી માખીઓવાળી મિઠાઇ ખાય છે અને છતાં તેમને કશોજ રોગ થતો નથી. ખૂબ રોગચાળો ચાલતો હોય ત્યાં પણ અમુક માણસોનું રૂંવાડુંએ ફરકતું નથી અને તેઓ પોતાનું સ્વાસ્થ્ય સારી રીતે ટકાવી શકે છે. આનો ચોક્કસ જવાબ કોઈ ડોક્ટર આપી શકતો નથી. ફક્ત એટલુંજ કહે છે કે એનામાં જીવનશક્તિ (વાઇટલિટી) વધારે છે. એટલે જેનામાં જીવનશક્તિ વધારે છે, એ જંતુઓને ખાઇ જઇને પણ લોહી બનાવી જીવી શકે છે.

'જીવનશક્તિ વધારો' એ ઉપાય તો ઠીક પણ આ બધા રોગો ફેલાવનાર વાતાવરણ વધતુંજ જશે તો શું કરવું ? કુદરત તો એનું કાર્ય કર્યેજ જાય છે જેથી હવાશુદ્ધિ થતીજ રહે છે. એ હવાશુદ્ધિ કેવી રીતે થાય છે અને વરસાદ પણ તેમાં કેવી રીતે ભાગ ભજવે છે તે જોઇએ. જીવનશક્તિ કેવી રીતે વધારવી અથવા સાચવવી તેનો વિચાર પછીથી કરીશું.

હવામાં સામાન્ય રીતે નીચેનાં જુદાં જુદાં વાયુ હોય છેઃ—

૧. ઓક્સિજન, ૨. નાઇટ્રોજન, ૩ કાર્બોનિક ગેસ, ૪ આર્ગોન, ૫ એમોનીઆ, ૬ આણ્વિજ, વનસ્પતિ, અને ખનિજ પરમાણુ, ૭ નાઇટ્રીક એસીડ, ૮ ઓઝોન અને ૯ પાણીની વરાળ (ગરમીના પ્રમાણમાં.)

આપણને મુખ્યત્વે ઓક્સિજનની જરૂર છે, પણ તે ખૂબ જલદ છે એટલે હવામાંનો બીજો મુખ્ય વાયુ નાઇટ્રોજન તેનું પ્રમાણ સરખું રાખે છે. બીજાં તત્ત્વો થોડે ઘણે અંશે આપણને પોષણ આપે છે; કેટલાંક નુકસાન કરનારા પણ છે, પણ વનસ્પતિઓ તેનો ઉપયોગ કરે છે એટલે પરસ્પર લેવડદેવડ થઇ આપણને જોઇએ તેવી શુદ્ધ હવાજ મળે છે. હવે હવા અને વાતાવરણ શુદ્ધ કેવી રીતે થાય છે તે

જોઇએ: એવું ન થાય તો બહુજ અલ્પ સમયમાં દુનિયાનો વિનાશ થાય:

(૧) **વાયુ પ્રસરણ:**—હલકો કે ભારે વાયુ ગમે તેમ એકમેક સાથે મળી જાય છે. તમે બે શીશીમાં બે પ્રકારના વાયુ લો; એકમાં ભારે અને બીજામાં હલકો. ભારે વાયુવાળી શીશીમાં હલકા વાયુવાળી શીશીમાંથી વાયુ રેડતા હો તેવી રીતે તેના ઉપર શીશી ધરો. સામાન્ય નિયમ એવો છે કે ભારે નીચે બેસે અને હલકું ઉપર રહે. પણ વાયુને એ લાગુ નથી પડતું. ભારે વાયુ હલકા વાયુવાળી શીશીમા જવા માંડશે અને તે એક બીજા સાથે મળી જશે. એ રીતે ભારે થએલો વાયુ આખા વાતાવરણમાં પ્રસરી જાય છે અને એ રીતે તે ઓગળી જવાથી વિનાશ કરી શકતો નથી.

(૨) **વાતાવરણની સતત ગતિ:**—સૂર્યની ગરમીથી હવા (ફૂલાય છે) વિસ્તાર પામે છે, હલકી થાય છે અને ઊંચે ચઢે છે, તેને સ્થળે બીજી ઠંડી અને ભારે હવા આવે છે. આ પ્રમાણે હવાને ગતિ પ્રાપ્ત થાય છે, અને તેથી પવન વાવા લાગે છે. આ પવનથી દૂષિત દ્રવ્યો ઘસડાઈ વિશાળ દરિયામા ફેંકાઇ જાય છે.

(૩) **વનસ્પતિદ્વારા મળતો ઑકિસજન:**—આપણે જેમ શ્વાસોચ્છ્વાસ લઇએ તેવીજ રીતે વનસ્પતિ પણ લે છે. આપણે ઑક્સિજન લઇએ છીએ અને કાર્બોનિક એસીડ ગૅસ બહાર કાઢીએ છીએ. વનસ્પતિ તેથી ઉલટું કરે છે; તેથીજ આપણને ખૂબ પ્રમાણમાં ઑકિસજન મળે છે. આથીજ માણસોથી દૂર—વનસ્પતિ ખૂબ હોય ત્યાં—ફરવા જવામાં ખૂબ મહત્ત્વ છે.

(૪) હવામાં ઉડતાં ભારે દ્રવ્યો પાછાં જમીન પર પડે છે અને તેને શુદ્ધ કરવાનું કામ સૂર્ય કરે છે.

(૫) વરસાદને લીધે પણ હવામા ઊડતા અનંત પરમાણુઓ જમીન પર પડે છે અને કેટલાંક દ્રવ્ય વરસાદના પાણીમા ગળી જાય છે.

ઑકિસજન અને ઑઝોનનો રાસાયનિક સયોગ (ઑક્ષિડાઇઝીંગ) કેટલાંક અશુદ્ધ દ્રવ્યોને ખાઇ જાય છે.

આ કુદરતી હવાશુદ્ધિકરણને મ્યુનિસિપાલિટી કે એવી સાર્વજનિક સંસ્થાઓએ મદદ કરવી જોઇએ.

હવે આપણે જીવનશક્તિ સાચવવાના ઉપાય ઉપર આવીએ. જીવનશક્તિ સાચવવા માટે નિયમિત આહારપાચનના અવયવોને પૂરતા આરામ, કસરત અને સારી ઊંઘની જરૂર છે. × × ×

ઉનાળાના પછી તરતજ શરીરને ઠંડકની જરૂર છે. એવે સમયે શરૂઆતના બે ત્રણ વરસાદમાં પલળતા ફરવા ગયા હશો તો આખા

ચોમાસામાં શરદી થવાની બીક નહિ રહે અને તમારા શરીરમાં કંઇ વિકૃતિ હશે તો તેની પ્રક્રિયા તરતજ થશે અને તેના ઉપાય યોગ્ય સમયે તમે લઇ શકશો.

સામાન્ય રીતે ચોમાસામાં પાચનશક્તિ મંદ હોય છે. તેમાં મિતાહારી રહેવું જોઇએ. અઠવાડીઆમાં એક દિવસે ૨૪ કલાકનો અને ૧૫ દિવસે ૩૬ કલાકનો ઉપવાસ કરવા ચોમાસામાં તો ચૂકવું નહિજ.

કસરતમાં ફક્ત ચાલવાની, તરવાની અને થોડાં આસનો કરવાં. લીંબુનું સેવન બને તો રોજ રાખવું. તે સાથે પાલખ, આદુ અને ફૂદીનાનો રસ પણ વધુ પ્રમાણમાં લેવો જોઇએ. દૂધ ઉકાળીને પીવું.

ચોમાસાનાં બધાં ફળો ખૂબ છૂટથી લેવાં. ચોમાસામાં કાકડી, કેળાં, જાંબુ, કાસ્મીરી સફરજંદ, લીલી દ્રાક્ષ વગેરે ફળો થાય છે; તેને ખૂબ પ્રમાણમાં ખાવાં.

સવારના નાસ્તાને બદલે લીંબુ, મધ અને આદુનો રસ મેળવીને પાણી સાથે લેવો. સહેજ પણ બેચેની લાગતાં ઉપવાસ કરવો. માનસિક શ્રમ કરવો નહિ. ફરવા જતી વખતે પગમાં જોડા પહેર્યા વગર ફરવા જવું અને લીલા ઘાસવાળી જગ્યા ઉપર ખૂબ ચાલવું. આમ ચાલવાથી લીલા ઘાસમાંથી પગની નસોમાં અમુક પ્રકારની લેવડદેવડ થાય છે અને તેથી તંદુરસ્તી ઉપર અજબ અસર થાય છે.

ઉનાળામાં શરીરના બધાંજ અવયવો શુદ્ધિ કરવામા રોકાયેલાં હોય છે. ચોમાસામાં શુદ્ધિની ક્રિયા ફક્ત આંતરડાં, મુત્રાશય અને ફેફસાંઓનેજ કરવાની હોય છે. આંતરડાં અને મુત્રાશય વધારે કાર્યક્ષમ રહે તે માટે જાંબુ, લીંબુ, કાકડી અને કેળાં લેવાં જોઇએ અને ફેફસાંઓ પોતાનું કાર્ય સારી રીતે કરે તે માટે ઊઠતાની સાથે ફરતી વખતે અને સવાર સાંજ નહાતી વખતે ઊંડા શ્વાસ લેવા જોઇએ. ઉનાળામાં તમે બે સ્નાન નહિ કરો તો એક વખત ચાલી શકશે પણ ચોમાસામાં બે સ્નાન બહુ હિતકર થશે. સ્નાન ઠંડા પાણીથીજ કરવું. બને તો તળાવ કે નદીમાંજ નહાવા કે તરવા જવું. શરદી જેવું લાગે તો ખાવાનું છોડી દેવું પણ નહાવાનું તો ચાલુ રાખવુંજ. સૂવાનો સમય હંમેશ કરતાં સહેજ મોડો રાખવો એટલે લગભગ ૧૦ વાગે સૂવાનું રાખવું. (જુલાઈ ૧૯૩૭ ના " નવરચના " માસિકમાંથી)

३०—स्नान संबंधमां एक भूल

(લેખકઃ-કવિરાજ પં. ઠાકુરદત્ત શર્મા)

પ્રથમ ગરમપાણીથી નહાઈ પછી ઠંડા પાણીવડે નહાવું જોઇએ, હું જ્યારે આ રીત લોકોને બતાવું છું ત્યારે તેઓ શંકાશીલ બને છે, પૂછવા બેસે છે કે એથી શરદી તો નથી થતી ને ? આવી રીતે ગરમ ઠંડા પાણીથી નાહવાથી કોઈ દર્દ તો પેદા નથી થાતું ને ? આ શંકા ખોટી છે. આજે હું તેનો ખુલાસો કરૂં છું.

તંદુરસ્ત મનુષ્ય જે બરાબર સ્નાન કરવાને લાયક છે તેણે તો આ રીતનો સંપૂર્ણ લાભ લેવો જોઇએ અને તે પણ ખાસ કરી શીતકાળમા. હું પોતે પણ શરદીની મોસમમાં અથવા તો પહાડી ઠંડા પ્રદેશમાં હોઉં ત્યારે આ રીતે સ્નાન કરૂં છું. ગરમ પાણીથી સ્નાન કરવાથી શરીર પરનો મેલ દૂર થઈ શરીર સાફ બની જાય છે. તે પછી ઠંડા પાણીવડે સ્નાન કરવાથી પ્રતિલોમ ક્રિયા થાય છે ને તેથી શરીરનું ઢીલાપણું દૂર થાય છે અને સ્ફુર્તિ આવી જાય છે. પરિણામે શરદી–ગરમી સહન કરવાની શક્તિ મજબૂત બને છે. વધુ લાભ મેળવવા માટે તો વારંવાર ગરમ પછી ઠંડું એવી રીતે પાણી લઇ સ્નાન કરવું જોઇએ. આમાં એ વાત જરૂરી છે કે છેવટમાં તો ઠંડુ પાણીજ વાપરવું જોઇએ.

ગરમપાણીથી નહાયા બાદ ટાઢ પડે છે અને તેથી નહાયા પછી જો બહાર ઠંડી હવામાં જવાય તો શરદી લાગવાનો ભય છે ! પણ ઠંડા પાણીથી નહાયા બાદ એવી રીતે શરદીનો ભય રહેતો નથી અને ટાઢ પણ પડતી નથી.

કમજોર તેમજ બિમાર માણસો માટે ફક્ત ગરમ પાણીથી સ્નાન કરવાની જરૂર છે. તેમને ઠંડા પાણીથી સ્નાન કરતાં શરીરમાં ગરમી આવી શકતી નથી. વળી તેમણે નહાયા પછી હવામાં પણ ફરવું જોઇએ નહિ.

ઠંડા પાણીથી સ્નાન કરવા પછી શરીરમાં શક્તિ આવે છે અને ગરમ પાણીથી સ્નાન કર્યા બાદ શરીરમા ઢીલાપણું તથા નબળાઇ જણાય છે. ગરમ પાણી ઠીક છે પણ તે પછી જો ઠંડા પાણીથી સ્નાન થાય તો વધુ લાભ થાય તેમ છે.

(જુન ૧૯૩૭ નો " આરોગ્યસિન્ધુ " માસિકમાંથી)

२१—डॉक्टर सूर्य

(લેખકઃ—શ્રી. ચંપકલાલ શાહ)

ડૉક્ટર સૂર્ય; સમયઃ—સૂર્યોદયથી સૂર્યાસ્ત

ફીઃ—ગરીબ, તવંગર બધાને મફત

ડૉક્ટર સૂર્ય! અહા, કેવું અજાયબ નામ છે! પરંતુ તેઓ ઘણા પ્રખ્યાત છે. ડૉક્ટર સૂર્ય અનુભવી ડૉક્ટર છે. આખું વર્ષ, દિવસ અને રાત જોયા વગર દરરોજ સવારથી સાંજ સુધી તેઓ કામ કરે છે.

તેઓ આખો દિવસ ફરતાજ હોય છે. આપણને સુવાડીને તેઓ દુનિયાના બીજા ભાગમાં તેમના દર્દીઓ માટે જાય છે, કારણકે ડૉક્ટર સૂર્ય એક ઉપયોગી માણસ છે.

તમે તેને ઓળખો છો. ખરેખર બધાજ તેને ઓળખે છે. પરંતુ આપણામાંના કેટલાક તેમને સવારમાં પ્રથમ વખતે જોતાં તેમને પ્રણામ કરવાનું ભૂલી જાય છે. તે એક ઉદ્યોગી માણસ હોવા છતા તેમની પાસે દરેકને મળવાનો વખત છે. જો વરસાદ પડતો ન હોય તો તમે તેમને ગમે તે વખતે, પ્રથમથી ખબર આપ્યા સિવાય પણ મળી શકો છો.

વર્ષમા થોડાકજ દિવસ વરસાદ વરસતો હોવાથી તમે તેમને લગભગ દરરોજ જોઇ શકો છે. તે તમારા બધા રોગોનો નાશ કરે છે. દરરોજ જો તમે તેમને એક કલાક મળો તો તો તેઓ તમારા આરોગ્યને કાયમ માટે બરાબર રાખશે. તેઓ એટલા સારા ડૉક્ટર છે કે માત્ર તેમની નજરથી તમારા રોગનો નાશ કરે છે. તેમની દવાઓ સાદી છે, નથી કડવી કે નથી વિલાયતી દીવેલ! તે ફક્ત બેજ વસ્તુઓ દવા તરીકે જણાવે છે. તમે તેને યાદ રાખજોઃ—

'સૂર્યનું તેજ અને સ્વચ્છ હવા.'

તમારે જે કરવાનું છે તે ફક્ત ખુલ્લી હવામાં રહેવાનું છે. ફક્ત ઠંડી ન લાગે તેની સાવચેતી રાખી તમે રમતો રમી શકશો કે પુસ્તકો વાચી શકશો.

ડૉક્ટર સૂર્યની નજર આપણા શરીર ઉપર પડતાં આપણે મોટા અને મજબૂત થઇએ છીએ. ડૉક્ટર સૂર્ય આપણા તમામ રોગોને નાબૂદ કરે છે, એટલુંજ નહિ પરંતુ આપણને તંદુરસ્ત રાખે છે. ઉપરાંત આ ભલા ડૉક્ટર આપણી પાસેથી તે માટે કંઇ પણ ફી લેતા નથી.

આપ આ મફત દવા અને સલાહ આપનાર ડૉક્ટર સૂર્યની મુલાકાત રોજ લેશો? ("બાલજીવન" માસિકના એક અંકમાંથી)

૩૨–ઊંઘની આવશ્યકતા

બ્રિટનની શાળાઓમાં ભણુતા વિદ્યાર્થીઓની તબીબી તપાસ કરનાર નિષ્ણાતેા એવેા અભિપ્રાય ધરાવતા થયા છે કે ઉછરતી પ્રજાના શારીરિક વિકાસમાં ખેારાક કરતા ઊંઘ વધારે મહત્ત્વનેા ભાગ ભજવે છે.

શ્રીમંત માબાપેાનાં બાળકેા ઘણી વખત સામાન્ય સ્થિતિનાં બાળક કરતાં પણ વધારે નિર્માલ્ય હેાય છે એ તેા સહુ કેાઈ જાણે છે, પરંતુ તેનું કારણ શું હશે એ સમજાતું નથી. કેમકે તબીબી તપાસ માટે જ્યારે તેમને નિષ્ણાત ડૅાક્ટર પાસે લઇ જવામાં આવે છે ત્યારે તેમને કેાઇ ખાસ રેાગ હેાય એમ તેા જણાતું નથી અને છતાં જે તેમનેા શારીરિક બાંધેા નિર્બળજ રહ્યા કરતેા હેાય તેા તેનું શું કારણ હેાવું જોઇએ ?

મેાડું ઊંઘવાના ગેરફાયદા

શારીરિક વિકાસ માટે પૂરતા પૌષ્ટિક ખેારાકની તેમને ખેંચ પડે છે એમ તેા કેાઇથી કહેવાયજ નહિ. કેમકે શ્રીમંત માબાપેાનાં બાળકેા સંબંધમાં કંઈ પણ ફરિયાદ કરવાની રહેતી હેાય તેા તે ઓછા કે અધુરા ખેારાકની નહિ પણ વધારે પડતા ખેારાકનીજ હેાય છે.

પરંતુ જો બદહજમી, અતિસાર કે વધારે પડતેા ખેારાક લેવાથી થતાં હેાજરીનાં દર્દોનેા પણ અભાવ હેાય તેા શારીરિક બાંધાની નિર્બળતા વધારે પડતા ખેારાકને આભારી છે એમ પણ કહેવાય નહિ.

અને બ્રિટનની શાળામાં ભણુતા વિદ્યાર્થીઓ તબીબી તપાસને અંતે આવા કેાઇ રેાગથી પીડાતા હેાવાનું જણાયું નહિ હેાવાથી તેમનેા શારીરિક બાંધેા નિર્બળ રહેવાનું શું કારણ હેાઇ શકે ?

આ પ્રશ્ન ત્યાંના તબીબી નિષ્ણાતેાને લાંબા સમય થયાં મૂંઝવતેા હતેા, પરંતુ લંબાણ તપાસને અંતે હવે તેઓ એવા નિર્ણય ઉપર આવ્યા છે કે શ્રીમંતેાના બાળકેાનેા નિર્બળ બાંધેા અપૂરતા ખેારાકને નહિ પણ અધુરી ઊંઘનેજ આભારી છે.

કૃત્રિમ રહેણી–કરણી અને ઉશ્કેરાટ

શ્રીમંતેાની રહેણી–કરણી ઘણીજ કૃત્રિમ હેાય છે અને અમુક ઉંમરે પહેાંચ્યા બાદ તેમનાં બાળકેાને પણ તેના ભેાગ બનવું પડે છે.

મહેમાનેાની આગતા–સ્વાગતા માટે ગેાઠવવામાં આવેલા ખાણાં-પીણાંના જલસામાંથી, હરવા–ફરવામાંથી કે નાટક–સિનેમા જેવામાંથી

પહેલીજ રાતે પથારી ભેગા થવાની તેમને ફુરસદ મળતી નથી અને મોડા મોડા પણ જ્યારે તેઓ પથારીમાં પડે છે ત્યારે દિવસભરના બનાવોથી તેમનાં દિલ એટલાં ઉશ્કેરાયેલાં હોય છે કે તેમને સહેજે ઊંઘ આવતી નથી. પરિણામે તેઓ મોડી રાત સુધી જાગતાં રહે છે અને તેથી તેઓ પૂરતી ઊંઘ લઈ શકતાં નથી.

કમનસીબે, સુયોગ્ય શારીરિક વિકાસ માટે ખોરાક અને ઊંઘ બંને આવશ્યક છે, એટલુંજ નહિ પણ ઉંઘની આવશ્યકતા ખોરાક કરતાં પણ વધારે છે અને તેથી જે બાળકને પૂરતી ઊંઘ મળતી નથી તેનો શારીરિક વિકાસ હંમેશાં દોષિત રહે છે.

સામાન્ય જનતાએ લેવો જોઇતો ધડો

બ્રિટનના તબીબી નિષ્ણાતોની આ શોધ ખૂબજ મહત્ત્વની છે અને તેથી તે કેવળ શ્રીમંતોનાજ કામની છે એમ માની તેની કોઇએ અવગણના કરવા જેવું નથી.

એથી ઉલટું સુયોગ્ય શારીરિક વિકાસ માટે ઉંઘની આટલી બધી આવશ્યકતા છે એ જ્ઞાન સહુ કોઇને માટે ખૂબ ઉપયોગી છે અને જો પુરતો પૌષ્ટિક ખોરાક લેનારાં અને સહેજ પણ બેચેન થતાં સુયોગ્ય સારવાર પામતાં શ્રીમંતોનાં બાળકો પણ પૂરતી ઊંઘના અભાવે નિર્બળ રહેતાં હોય તો સામાન્ય સ્થિતિનાં માબાપોનાં બાળકો જેમને આ એક પણ લાભ પૂરતા પ્રમાણમાં ન મળતો હોય તેમને ઉંઘનો લાભ પણ ન મળે તો તેમની શી હાલત થાય ?

આ દૃષ્ટિથી આ પ્રશ્ન સહુ કોઇના માટે ખૂબ મહત્ત્વનો છે અને શ્રીમંતોની રહેણી-કરણીનું આંધળું અનુકરણ કરવાના લોભમાં જગતની આમ જનતા તેમના બાળકોને મળતી પુરતી ઊંઘનો લાભ પણ ગુમાવી ન બેસે એ જોવાની તેમની ફરજ એથી ખૂબ સ્પષ્ટ થાય છે.

(૧૮-૧૩-૧૯૩૨ના." હિંદુસ્તાન.પ્રજામિત્ર." દૈનિકમાંથી.)



૨૩–અનિદ્રાનો ઉપાય

કેટલાંક માણસોને રાતે ઊંઘજ આવતી નથી હોતી. આને અનિદ્રાનો રોગ કહે છે. આ રોગ મટાડવા માટે કલકત્તાના એક મારવાડીએ હજારો રૂપિયાનું ઇનામ જાહેર કર્યું હતું, એ વાત તો તમે છાપામાં વાચીજ હશે. હમણાં લિવરપુલના એક માણસે આ બાબતમાં પોતાનો અનુભવ પ્રગટ કર્યો છે તે જાણવા જેવો છે.

તે કહે છે કે રોજની પેઠે હું પૂરેપૂરી જાગ્રત અવસ્થામાં સુઇ ગયો. સુવાના ઓરડામાં જે સૌથી અંધારો ભાગ હતો તે તરફ મેં નજર ફેરવી તો મેં ત્યાં વીજળીના દીવાનું કાળું બટન જોયું. મેં કેટલીક વાર સુધી એના તરફ તાકી તાકીને જોયા કર્યું એટલે મારી આંખો એટલી તો થાકી ગઇ કે મારે આંખો મીંચી દેવી પડી. જ્યારે મેં ફરી આંખો ઉઘાડીને તે બટન તરફ જોયું ત્યારે સવારે સાત વાગી ગયા હતા !

બીજે દિવસે પણ મેં આજ યુક્તિ અજમાવી અને એમાં હું સફળ થયો. ત્યારથી હું પાછો મીઠી ઊંઘ અનુભવતો થયો છું.

આમ આ અનિદ્રાનો ઉપાય સહેલો છે. તમારી આંખો સામે દીવાલ ઉપર કોઈ કાળી ગોળ વસ્તુ મૂકવી અને પછી ઊંઘનાં મનામણાં કરવાં છોડી દેવાં; તેનો વિચાર સુધ્ધા કરવો નહિ. તમારે માત્ર પેલી વસ્તુ તરફ તાકી રહેવું અને આંખો બંધ કરવાનું મન થાય તોયે બંધ ન કરવી. આ ખેંચતાણમાં તમારી હાર થવાની છે એ ખરૂં પણ એ હારને પરિણામે તમને એક એવી વસ્તુ મળવાની છે કે જે મણબંધી કઢેલું દૂધ અથવા હજારો ગોળીઓ કે રતલબંધી ભૂકીઓ પણ નથી આપી શકવાની. એ અણમૂલી વસ્તુ તે મીઠી ઊંઘ છે.

(ભાદ્રપદ ૧૯૯૩ ના "કિશોર" માસિકમાંથી)

૨૪–નિયમિતતાનું પરિણામ

મુસોલિનીની ઉમ્મર હાલ ૫૪ વર્ષની છે. તે સંપૂર્ણ શાકાહારી છે; તે કોઇ દિવસ પણ મદ્યપાન કરતો નથી. તે બનતાં સુધી તાજાં ફળો તથા સાદું અનાજ ખાય છે. તે ચા અથવા કૉફી પીતો નથી. દરરોજ નિયમિતપણે તે ૩૦–૪૦ મિનિટ કસરત કરે છે. તરવું તથા બરફ પર લપસવું તેને બહુ ગમે છે. તે દરરોજ નિયમિત રીતે ૧૧ થી ૫ ઊંઘ લે છે. તે કોઈ દિવસ પણ બપોરે ઊંઘતો નથી. બહુ ખાવાથી બપોરે ઊંઘ આવે છે, એમ તેનું માનવું છે.

३५–हवा–जीवनरक्षक

(લેખક–શ્રી 'એમ કે ટી')

માણસને ખોરાક વિના ચાલે, પાણી વિના ચાલે, પણ હવા વિના ન ચાલે હવા વિના માણસ પાચ મિનિટમા ગુગળાઇ મરી જાય એ ચોક્કસ વાત છે અગ્નિ પ્રગટવા વૈશ્વાનરની ફૂક જોઇએ સળગતી મીણબત્તી ઉપર પ્યાલો ઉંધો પાડો મીણબત્તી બુઝાઇ જશે માનવ દેહ–દીપકજ્યોત પણ હવા વિના બુઝાઈ જાય હવા જીવન–રક્ષક છે

બાળક જન્મતા વેત શ્વાસોચ્છ્વાસની ક્રિયા શરૂ થાય છે અને માણસ એકલો નહિ પણ ચેતન સૃષ્ટિના હરેક પ્રાણીનું જીવન શ્વાસોચ્છ્વાસની ક્રિયા ઉપર અવલબે છે માણસ ફેફસા દ્વારા શ્વાસોચ્છ્વાસ લે છે દેડકાની ચામડી દ્વારા અને માછલીની શ્લેષ્મત્વચા દ્વારા શ્વાસોચ્છ્વાસની ક્રિયા ચાલે છે અને વૃક્ષો પાદડામા આવી રહેલ સૂક્ષ્મ દ્વારો દ્વારા પ્રાણવાયુનુ શોષણ કરે છે

પૃથ્વીના મહાન ગોળાને વીંટળાઈ રહેલી હવામા મુખ્યત્વે પ્રાણવાયુ નાઈટ્રોજન, કારબન ડાયોકસાઇડ સમાયેલા છે દરિયાકિનારાની હવામા ઓઝોન વાયુ હોય છે આ હવામા ધૂળ, સૂટ, અતિ સૂક્ષ્મ કીટાણુઓ અને વાતાવરણમા ધૂળના ગદા બારિક અણુઓ પણ હોય છે નાકના આવેના વાળ દ્વારા હવા ચળાઈ અદર જતા ગરમ થાય છે, તેમા ભિનાશ પણ ભળે છે ચોવીશ કલાકમા અડધો ગેલન જેટલુ પાણી હવામા ભેળાય છે ફેફસા 'એક્ષચેઈન્જ બ્યુરો'નુ કામ કરે છે દેહના અણુએ અણુમાથી ઉત્પન્ન થયેલો કારબન ડાયોકસાઈડ ત્યાથી દૂર થાય છે તેના બદલામા પ્રાણવાયુ લેવાય છે. વાદળી જેવા ફેફસા વજનમા હલકા અને પાણીમા તરી શકે છે આ એકજ અવયવ પાણીમા તરી શકે છે (વજન ૧ાા શેર) ફેફસાના મધ્ય ભાગે શ્વાસનળી બે ભાગમા ફટાય છે, ને પછી ફેફસામા પથરાય છે શ્વાસનળી હજારો કણમા આડીઅવળી અને ઉપર નીચે નાના રૂપમા વિસ્તરાયેલી હોય છે ઝાડની ડાળીઓ અને ડાખળીઓનુ સ્મરણ આપતા શ્વાસ નળીના ફાટાઓ ફેફસામા ચોપાસ પથરાયેલા હોય છે ફેફસાની ખૂબી 'ઇલેસ્ટીક ટીસ્યુ'મા રહી છે તેને અગે તે ફૂલે છે અને સકોચાય છે

સરજનહારે વ્યક્તિને જન્મ આપી તેના દેહયત્રને ગતિમા મૂકવા શ્વાસોચ્છ્વાસની ક્રિયા શરૂ કરી માણસ એક મિનિટમાં ૧૭–૧૮ વાર શ્વાસ લે અને હરેક વખતે ૫૦૦ સી સી (ક્યુબીક સેન્ટીમીટર) હવા ફેફસામા પૂરે આ ગણતરી પ્રમાણે એક માણસ ચોવીશ કલાકમા ૫૮૫

મણુ હવાનો ઉપયોગ કરે છે. શ્વાસ લેતી વખતે ફેફસાં જાપાનીઝ પંખાની જેમ ફૂલે. જ્યાં હવા પૂરાય ત્યાં લોહી અને પ્રાણવાયુનું મિલન થાય. લોહીને પ્રાણવાયુ વાસ્તે એક પ્રકારનું અદ્ભુત ખેંચાણ છે. લોહીના હીમો ગ્લોબીનમાં પ્રાણવાયુ મળે. પ્રાણવાયુ દેહયંત્રમાં ઉદ્ભવેલી નકામી ચીજોનો નાશ કરે. પ્રાણવાયુથી મિશ્રિત બનેલું લોહી દેહના અણુએ અણુએ ફરે. દેહના સૂક્ષ્મમાં સૂક્ષ્મ અવયવો, સ્નાયુઓ, માંસ-પેશીઓ લોહીમાંથી પ્રાણવાયુ શોષી લે. અવયવો જોઇએ તેટલોજ પ્રાણવાયુ વપરાશમાં લે, વધારે નહિ ઓછો નહિ; ને બદલામાં કારબન ડાયોકસાઇડ પાછો આપે. પ્રાણવાયુથી ખાદ્ય પદાર્થોમાંના નેત્રલ, સ્ટાર્ચ, ચરબી વગેરે પદાર્થોનો અંતિમ પરિપાક થાય છે. હાઇડ્રોજન સાથે મળી પાણી ઉદ્ભવે, શ્વાસ લેતી વખતે હવામાં ૨૦ ટકા જેટલો પ્રાણવાયુ હોય, તે ઉશ્વાસ વખતે ઘટીને ૧૬ ટકા જેટલો રહે છે. આ ઉપરથી પ્રાણવાયુના વપરાશનો ખ્યાલ આવશે. વિશેષમાં ઉશ્વાસની હવામાં ૪ ટકા જેટલો કારબન ડાયોકસાઇડ વધી જાય છે. શ્વાસ લેતી વખતે દબાણને લીધે અશુદ્ધ લોહી છાતીના પોલાણમા ખેંચાઇ આવે છે. છાતી અને પેટ વચ્ચેના પડદાના સંકોચનને લીધે શરીરના નીચલા ભાગનું અશુદ્ધ લોહી હૃદય પ્રતિ ધસી આવે છે. વળી ફેફસાંમાં શુદ્ધ થયેલું લોહી હૃદયમાં ખેંચાઈ આવે છે. આ પ્રમાણે શ્વાસોચ્છ્વાસની ક્રિયા રૂધીરાભિષણમાં મદદકર્તા છે એ દેખાઇ આવે છે. શ્વાસ લેતી વખતે હૃદય જોશભેર સંકોચાય છે અને રક્તાભિષણ ઝડપભેર થાય છે.

શ્વાસોચ્છ્વાસની ક્રિયાનું નિયામક સ્થાન મગજમાં છે. આ સ્થાનમાં ગરમ લોહી જતા શ્વાસોચ્છ્વાસની ક્રિયા વધી પડે છે. લોહીમાં કારબન ડાયોકસાઇડનું પ્રમાણ વધતાં નિયામક સ્થાનને વેગ મળે છે અને શ્વાસોચ્છ્વાસની ક્રિયા ઝડપી બની જાય છે. યોનીદ્વારમાંથી પ્રસવતા બાળકના લોહીમાં કારબન ડાયોકસાઇડ વધી પડે છે અને તેથીજ તેના દેહ વિષે શ્વાસોચ્છ્વાસની ક્રિયાનું પ્રથમ ચલન થાય છે.

યાંત્રિકયુગની જીવનની મથામણમાં, કોન્ક્રીટના મોટા મોટા આલીશાન મકાનોના વસવાટમાં, કૃત્રિમ તેજ અને રહેવાસમાં આપણે સાચો શ્વાસ લેવાનું ભૂલ્યા છીએ. શ્વાસોચ્છ્વાસની ક્રિયા મહાન છે અને તેટલીજ મહત્તા તેના સાચા વપરાશમા છે. આપણે હવાના અધુકડા ઘુંટડા ભરીએ છીએ અને આથી ફેફસાંની ઉપરનીજ 'સેલ્સ'ને હવાનો લાભ મળે છે. ખૂણે અને આઘે આવેલી ફેફસાની 'સેલ્સ' હવાનો લાભ લઇ શકતી નથી અને આથી તે ભાગ રોગનું પ્રથમ સ્થાન થઇ પડે છે.

ઉનાળાના તાપથી ધગી ઉઠેલી ધરતી ઉપર વર્ષાનું પ્રથમ છાંટણું આહ્લાદક સુગંધ, શાંતિ અને સ્ફૂર્તિદાયક લાગણી માનવીમાત્રને પ્રેરે

છે. આ સમયે આપણે સ્વાભાવિક રીતે ઉંડો શ્વાસ લેવા પ્રેરાઇએ છીએ. વર્ષાથી વૃક્ષનાં પાંદડાં ધોવાઇ ચોખ્ખાં થાય છે, ને સૂર્યના તાપમાં ચળકે છે; તેમ ઊંડો શ્વાસ લેવાથી દેહક્રિયાથી ઉદ્‌ભવતો લોહીમાંનો કચરો સાફ થાય છે. વૃક્ષનાં પાંદડાં ઉપરથી ટપકતાં ટીપાં પ્રથમ તો કચરાળાં હોય, તેવી રીતે લોહી પણ નકામી વસ્તુઓથી ભેળસેળ હોય. શુદ્ધ હવાથી લોહી શુદ્ધ થાય છે. ઉંડો શ્વાસ લેવાથી રક્તશિરાઓ લોહીથી છલોછલ ભરાય; ફેફસાંમાં સારા પ્રમાણમાં હવા આવે અને સર્વત્ર ફેલાય; આથી લોહીનું 'રક્તશોધન' ઉત્તમ રીતે સંપૂર્ણ અને સરસ થાય.

શ્વાસોચ્છ્‌વાસની ક્રિયા નાક દ્વારાજ થવી જોઇએ. ઘણા માણસો મોઢેથી આ ક્રિયા ચલાવે છે તે ખોટું છે. મોઢેથી શ્વાસ લેનારનું ગળું સૂકાય છે. આથી ઉધરસ આવે; શરદી થાય. આ દર્દો મોઢેથી શ્વાસ લેવાની નિશાનીરૂપ છે. મોઢેથી શ્વાસ ઘુંટનાર બાળકની દાક્તરી તપાસ કરાવો. તેના ગળાના કાકડા (ટૉન્સિલ્સ એન્ડ ઍડેનૉઇડ્સ) ફૂલ્યા હોય તો દાક્તરી ઇલાજ લો. કાકડાથી પીડાતા બાળકને આરામ મળવાથી તેનું શરીર ઓર ખીલી ઉઠશે.

પર્વતની ટેકરી ઉપર ચઢતાં શ્વાસ લેવો પડે એ શ્વાસોચ્છ્‌વાસ લેવાની ખરી ક્રિયા છે. સાચો શ્વાસ લેવાથી ફેફસાંનાં ખાનેખાનાં ફૂલે; હવા ફેફસાંને ખુણેખૂણે પહોંચે અને લોહીને એક પ્રકારનું સ્નાન મળે. આપણને લોટા પાણીથી સ્નાન કરવામાં મઝા ના પાડે; તેમ હવાના અધૂરા ઘૂંટડાથી લોહી ચોખ્ખું ના થાય. વાંચતી વખતે અને વ્યવસાયમાં બેવડી વળી બેઠેલી વ્યક્તિઓનાં ફેફસાં ક્યાંથી પૂરી હવા મેળવી શકે? તેથી વાંચતાં કે કામ કરતાં ઊંઘ આવે; બગાસાં આવે અને શરીર આળસથી ઉભરાય. બગાસું આવવું એ કુદરતી કરામત છે. અશુદ્ધ લોહીને શુદ્ધ કરવા બગાસું આવે; બગાસાંમાં ઉંડો શ્વાસ લેવો પડે અને ચોકબંધ પ્રાણવાયુ ફેફસામાં પુરાવાથી લોહી શુદ્ધ થાય.

ટટ્ટાર બેસવું, ટટ્ટાર ચાલવું એ શ્વાસોચ્છ્‌વાસની ક્રિયામે મદદકર્તા છે; શ્વાસોચ્છ્‌વાસને ઉપયોગી કસરત છે. કેડ ઉપર બે હાથ ટેકવો, કમ્મરના ભાગ ઉપર બે હાથના અંગુઠા મેળવો, પછી ઉંડો શ્વાસ લો. બે અંગુઠા છુટા પડતા લાગે એ ઉંડા શ્વાસની નિશાની છે. શ્વાસોચ્છ્‌વાસ લેતી વખતે તમામ પેટને ફૂલવા દો. ફેફસાંની હવા દૂર કરવા ઉંડો ઉચ્છ્‌વાસ લો.

ચોખ્ખી હવા શ્વાસમાં લો. શહેરની હવામાં બીજા પદાર્થો ભળેલા હોય. ગામડાંની હવા ચોખ્ખી ખરી પણ ધૂળમિશ્રિત હોય, સવારની હવા ચોખ્ખી હોય. શુદ્ધ હવા સ્ફૂર્તિદાયક, શક્તિદાયક, પ્રાણદાયક અને અમૃત ' છે. જાગતાં અને સૂતાં હવાની અવર-

જવરવાળા મકાનમાં વાસ કરો. બંધ રૂમમાં-સૂનાર માણસો પોતેજ ઉચ્છ્વાસમાંથી કાઢેલી વસ્તુ શ્વાસમાં પૂરે છે. અપૂરતી હવા ઉજાસ-વાળી ઓરડીમાં રહેતા લોકો શ્વાસમાં ઝેર પૂરે છે. આથી તેમની પ્રકૃતિ નરમ બને છે. તેમને ત્રિદોષ, ક્ષય વગેરે ફેફસાંનાં દરદ ઝડપથી લાગુ પડે છે. એક માણસને સરાસરી એક હજાર ઘનફુટ જગ્યા જોઇએ, અને દર કલાકે ત્રણ હજાર ઘનફુટ હવા માણસને મળે એવાં બારીબારણાંની વ્યવસ્થા હોવી જોઇએ.

નહાવું અને ઊંડો શ્વાસ લેવો એ મઝાભરેલાં રમત જેવાં કાર્યો માણસ સહેજે દિલ ઉપર લઇ શકે એમ છે. સવારના ઠંડા પાણીથી નહાતાં મન ના પાડે ને પાણી અડકતાં બૂમ પાડી ઉઠાય, તે તમારા આળસુ સ્નાયુઓનો ચમકારો અને આશ્ચર્યની નિશાની છે. ઠંડા પાણીથી નહાયા બાદ કેટલી સ્ફૂર્તિ આવે છે ? એક હાથે જગત માત્રને દોરવાની હામ તમારામાં મૂકાય તેવી રીતે ઊંડો શ્વાસ લેતાં-પ્રાણાયામ કરતાં આપણને સ્ફૂર્તિ આપે છે.

આ જગ્યાએ હાસ્યની ખૂબી ટાંકું. હાસ્ય શક્તિની દવા અને આયુવર્ધક ચીજ છે. હાસ્યથી ફેફસાં અને મહાપ્રાચીરા સંકોચાય છે, ને આથી યકૃત, જઠર ને બીજાં અવયવો આંદોલન પામે છે. હાસ્યનો વિદ્યુત શો ચમકારો દેહના અણુએ અણુએ પહોંચે છે. હાસ્યથી ઉદ્‌ભવતી જઠરની ગતિ ખોરાકને ઝડપથી પચાવે છે. હૃદય વધુ જોસભેર ચાલે છે અને શરીરમાં ધબકારાબંધ લોહી વહે છે. હાસ્ય શ્વાસોશ્વાસની ક્રિયા ઝડપી બનાવે છે; શરીરને ઉષ્મા અર્પે છે, આંખને તેજદાર બનાવે છે; પસીનો વધારે છે; છાતી ફૂલાવે છે અને શરીરનો કચરો ફેફસાંના ખૂણાના ખાનામાંથી ઉચ્છ્વાસ દ્વારા બહાર કાઢે છે. ચિંતા, દુઃખ, શ્રમ, ગ્લાનિથી નિસ્તેજ બનેલા દેહને દિવસ-ભરમાં ફક્ત ખુલા હાસ્યથી ધૂળથી ભરેલાં કપડાંની જેમ ખંખેરી કાઢો ને તેજવંતો બનાવો.

ફેફસાંનું સંકોચાવું અને ફૂલવું તે વ્યક્તિની દરકાર વિના નિય-મિત થયાજ કરે છે. વ્યક્તિ ગુંચવણી ભરેલા કામમાં મશગૂલ હોય કે મજામસ્તીમાં નિજાનંદમાં હોય; જાગૃત હોય કે નિદ્રિત હોય પણ ફેફસાં તો તેમનું કાર્ય કર્યે જ જવાનાં. અધુરા શ્વાસના ઘુંટડા ભરી ફેફસાંના કાર્યમાં ડખલ કરવી એ કુદરતના કાર્યમાં આડખીલી નાંખવા જેવું છે.

ઊંડો શ્વાસ, પ્રાણાયામ, સાચી શ્વાસોશ્વાસની ક્રિયાનો પાલન-હાર છે. શરીર દક્ષિણઉત્તરે ફાલશે; પૂર્વપશ્ચિમે વધશે; તેની મેધા વધશે, શરીર સુદઢ થશે ને જીવન નીરોગી અને સુખમય નીવડશે એમાં શંકા નથી. ("નવચેતન" માસિકના એક અંકમાંથી)

છે. આ સમયે આપણે સ્વાભાવિક રીતે ઉંડો શ્વાસ લેવા પ્રેરાઇએ છીએ. વર્ષાથી વૃક્ષનાં પાંદડાં ધોવાઇ ચોખ્ખાં થાય છે, ને સૂર્યના તાપમાં ચળકે છે; તેમ ઊંડો શ્વાસ લેવાથી દેહક્રિયાથી ઉદ્‌ભવતો લોહીમાંનો કચરો સાફ થાય છે. વૃક્ષનાં પાંદડાં ઉપરથી ટપકતાં ટીપાં પ્રથમ તો કચરાળાં હોય, તેવી રીતે લોહી પણ નકામી વસ્તુઓથી ભેળસેળ હોય. શુદ્ધ હવાથી લોહી શુદ્ધ થાય છે. ઉંડો શ્વાસ લેવાથી રક્તશિરાઓ લોહીથી છલોછલ ભરાય; ફેફસાંમાં સારા પ્રમાણમાં હવા આવે અને સર્વત્ર ફેલાય; આથી લોહીનું 'રક્તશોધન' ઉત્તમ રીતે સંપૂર્ણ અને સરસ થાય.

શ્વાસોચ્છ્વાસની ક્રિયા નાક દ્વારાજ થવી જોઇએ. ઘણા માણસો મોઢેથી આ ક્રિયા ચલાવે છે તે ખોટું છે. મોઢેથી શ્વાસ લેનારનું ગળું સૂકાય છે. આથી ઉધરસ આવે; શરદી થાય. આ દર્દો મોઢેથી શ્વાસ લેવાની નિશાનીરૂપ છે. મોઢેથી શ્વાસ ઘુંટનાર બાળકની દાક્તરી તપાસ કરાવો. તેના ગળાના કાકડા (ટોન્સિલ્સ એન્ડ ઍડેનોઇડ્સ) ફૂલ્યા હોય તો દાક્તરી ઇલાજ લો. કાકડાથી પીડાતા બાળકને આરામ મળવાથી તેનું શરીર ઓર ખીલી ઉઠશે.

પર્વતની ટેકરી ઉપર ચઢતાં શ્વાસ લેવો પડે એ શ્વાસોચ્છ્વાસ લેવાની ખરી ક્રિયા છે. સાચો શ્વાસ લેવાથી ફેફસાંનાં ખાનેખાનાં ફૂલે; હવા ફેફસાંને ખૂણેખૂણે પહોંચે અને લોહીને એક પ્રકારનું સ્નાન મળે. આપણને લોટા પાણીથી સ્નાન કરવામાં મઝા ના પાડે; તેમ હવાના અધૂરા ઘૂંટડાથી લોહી ચોખ્ખું ના થાય. વાંચતી વખતે અને વ્યવસાયમાં બેવડી વળી બેઠેલી વ્યક્તિઓનાં ફેફસાં ક્યાંથી પૂરી હવા મેળવી શકે? તેથી વાંચતાં કે કામ કરતાં ઊંઘ આવે; બગાસાં આવે અને શરીર આળસથી ઉભરાય. બગાસું આવવું એ કુદરતી કરામત છે. અશુદ્ધ લોહીને શુદ્ધ કરવા બગાસું આવે; બગાસાંમાં ઉંડો શ્વાસ લેવો પડે અને થોકબંધ પ્રાણવાયુ ફેફસામાં પૂરાવાથી લોહી શુદ્ધ થાય.

ટટ્ટાર બેસવું, ટટ્ટાર ચાલવું એ શ્વાસોચ્છ્વાસની ક્રિયાને મદદકર્તા છે; શ્વાસોચ્છ્વાસને ઉપયોગી કસરત છે. કેડ ઉપર બે હાથ ટેકવો, કમ્મરના ભાગ ઉપર બે હાથના અંગુઠા મેળવો, પછી ઉંડો શ્વાસ લો. બે અંગુઠા છૂટા પડતા લાગે એ ઉંડા શ્વાસની નિશાની છે. શ્વાસોચ્છ્વાસ લેતી વખતે તમામ પેટને ફૂલવા દો. ફેફસાંની હવા દૂર કરવા ઉંડો ઉચ્છ્વાસ લો.

ચોખ્ખી હવા શ્વાસમાં લો. શહેરની હવામાં બીજા પદાર્થો ભળેલા હોય. ગામડાંની હવા ચોખ્ખી ખરી પણ ધૂળમિશ્રિત હોય, સવારની હવા ચોખ્ખી હોય. શુદ્ધ હવા સ્ફૂર્તિદાયક, શક્તિદાયક, પ્રાણદાયક અને અમૃત તુલ્ય છે. જાગતાં અને સૂતાં હવાની અવર-

જવરવાળા મકાનમાં વાસ કરો. બંધ રૂમમાં સૂનાર માણસો પોતેજ ઉશ્વાસમાંથી કાઢેલી વસ્તુ શ્વાસમાં પૂરે છે. અપૂરતી હવા ઉજાસવાળી ઓરડીમાં રહેતા લોકો શ્વાસમાં ઝેર પૂરે છે. આથી તેમની પ્રકૃતિ નરમ બને છે. તેમને ત્રિદોષ, ક્ષય વગેરે ફેફસાંનાં દરદ ઝડપથી લાગુ પડે છે. એક માણસને સરાસરી એક હજાર ઘનફુટ જગ્યા જોઇએ, અને દર કલાકે ત્રણ હજાર ઘનફુટ હવા માણસને મળે એવાં બારીબારણાંની વ્યવસ્થા હોવી જોઇએ.

નહાવું અને ઊંડા શ્વાસ લેવા એ મઝાભરેલાં રમત જેવાં કાર્યો માણસ સહેજે દિલ ઉપર લઇ શકે એમ છે. સવારના ઠંડા પાણીથી નહાતાં મન ના પાડે ને પાણી અડકતાં બૂમ પાડી ઉઠાય, તે તમારા આળસુ સ્નાયુઓનો ચમકારો અને આશ્ચર્યની નિશાની છે. ઠંડા પાણીથી નહાયા બાદ કેટલી સ્ફૂર્તિ આવે છે ? એક હાથે જગત માત્રને દોરવાની હામ તમારામાં મૂકાય તેવી રીતે ઊંડા શ્વાસ લેતા–પ્રાણાયામ કરતાં આપણને સ્ફૂર્તિ આપે છે.

આ જગ્યાએ હાસ્યની ખૂબી ટાંકું. હાસ્ય શક્તિની દવા અને આયુવર્ધક ચીજ છે. હાસ્યથી ફેફસાં અને મહાપ્રાચીરા સંકોચાય છે, ને આથી યકૃત, જઠર ને બીજાં અવયવો આંદોલન પામે છે. હાસ્યનો વિદ્યુત શો ચમકારો દેહના અણુએ અણુએ પહોંચે છે. હાસ્યથી ઉદ્ભવતી જઠરની ગતિ ખોરાકને ઝડપથી પચાવે છે. હૃદય વધુ જોસભેર ચાલે છે અને શરીરમાં ધબકારાબંધ લોહી વહે છે. હાસ્ય શ્વાસોશ્વાસની ક્રિયા ઝડપી બનાવે છે; શરીરને ઉષ્મા અર્પે છે, આંખને તેજદાર બનાવે છે; પસીનો વધારે છે; છાતી ફૂલાવે છે અને શરીરનો કચરો ફેફસાંના ખૂણાના ખાનાંમાંથી ઉશ્વાસ દ્વારા બહાર કાઢે છે. ચિંતા, દુઃખ, શ્રમ, ગ્લાનિથી નિસ્તેજ બનેલા દેહને દિવસભરમાં ફક્ત ખુલ્લા હાસ્યથી ધૂળથી ભરેલાં કપડાંની જેમ ખંખેરી કાઢો ને તેજવંતો બનાવો.

ફેફસાંનું સંકોચાવું અને ફૂલવું તે વ્યક્તિની દરકાર વિના નિયમિત થયાજ કરે છે. વ્યક્તિ ગુંચવણી ભરેલા કામમાં મશગૂલ હોય કે મજામસ્તીમાં નિજાનંદમાં હોય; જાગૃત હોય કે નિદ્રિત હોય પણ ફેફસાં તો તેમનું કાર્ય કર્યે જ જવાનાં. અધુરા શ્વાસના ઘુંટડા ભરી ફેફસાંના કાર્યમાં ડખલ કરવી એ કુદરતના કાર્યમાં આડખીલી નાંખવા જેવું છે.

ઊંડો શ્વાસ, પ્રાણાયામ, સાચી શ્વાસોશ્વાસની ક્રિયાનો પાલનહાર છે. શરીર દક્ષિણઉત્તરે ફાલશે; પૂર્વપશ્ચિમે વધશે; તેની મેધા વધશે, શરીર સુદૃઢ થશે ને જીવન નીરોગી અને સુખમય નીવડશે એમાં શંકા નથી. ("નવચેતન" માસિકના એક અંકમાંથી)

૩૬-दिशाओ साथे आरोग्यतानो संबंध

(લેખકઃ-શ્રી. પુરૂષોત્તમ ભીખાભાઇ વૈદ્ય)

જે ભાઇબહેનો ચેપીરોગના ભોગ બન્યા હોય; વખતોવખત બિમાર બની જતા હોય; ક્ષય, સંગ્રહણી, સંધીવા, જીર્ણજ્વર, જીર્ણ ખાંસી, કે જીર્ણ અજીર્ણથી પીડાતા હોય તેમણે પૂર્વ દિશામાં પોતાનું માથું રહે એવી રીતે હમેશાં સૂવાની, નિંદ્રા લેવાની ટેવ રાખવી સારી છે; જેથી તાત્કાળિક રોગમુક્ત થઇ શકાય છે અને આરોગ્યતા પ્રાપ્ત થાય છે.

જેનો વખતોવખત કાન પાકીને પરૂ રસી નીકળતી હોય, નસકોરી ફૂટતી હોય, ભગંદરમાંથી રસી નીકળતી હોય. મસા-હરસમાંથી રક્તસ્રાવ થતો હોય, દાંતમાંથી રસી નીકળતી હોય, શરીરના કોઇપણ ભાગમાંથી રક્તસ્રાવ થતો હોય, ક્ષત-ચાંદા રૂઝાતાં ન હોય, ઓપરેશનો કરાવ્યા પછી ઘા રૂઝાતો ન હોય, તો તેમણે દક્ષિણ દિશામાં પોતાનું માથું રહે એવી રીતે હમેશાં સૂવાની-નિદ્રા લેવાની ટેવ રાખવી સારી છે કે જેથી જલદી રોગમુક્ત થઇ, આરોગ્યતા પ્રાપ્ત કરી શકાય છે.

છાતીનો દુખાવો, પેટનો દુખાવો, માથાનો દુખાવો, શૂળ, વાયુનો ગોળો કે દાંતનો દુખાવો વખતોવખત થતો હોય તેમણે એક પછી એક પૂર્વ દિશા અને દક્ષિણ દિશા એમ બંને દિશાનો લાભ લેવો જરૂરી છે. એટલે કૃષ્ણપક્ષ વદિ ૧ થી અમાસ સુધીના દિવસોમાં બિમારી હોય તો પૂર્વ દિશામાં માથાનો ભાગ રાખીને બિછાનામાં સૂવું હિતાવહ છે. અને શુક્લપક્ષ એટલે સુદિ ૧ થી પૂર્ણિમા સુધીનાં દિવસોમાં બિમારી હોય તો દક્ષિણ દિશામાં માથાનો ભાગ રહે એવી રીતે બિછાનું કરીને સૂવાની-નિદ્રા લેવાની ટેવ સારી છે, કે જેથી જલદી રોગમુક્ત થઇ શકાય છે.

નિંદ્રા લેતી વખતે ખાસ લક્ષમાં રાખવું કે બિછાનામાં સીધા સૂવું-(ચત્તા સૂવું) તે રોગને આમંત્રણ કરવા બરાબર છે. માટે પડખાભર સૂવું તેજ ઉત્તમ છે. જો કે આ નિયમ કેટલીક વખતે દરદ અને દરદીની સ્થિતિ ઉપર આધાર રાખે છે. જેમકે કોઇ દરદીને બન્ને પડખે બન્ને બાજુમાં દરદ હોય તો પડખાં ભર સૂવાનું બની શકતું નથી અથવા સાઇડમાં ઓપરેશન કરાયેલું હોય તોપણ બની શકે નહિ એ સ્વાભાવિક છે.

જેઓ સ્વાશ્રયી બની પ્રમાણિકપણે જાતમહેનતથી સુખસંપત્તિ, ધનધાન્યની આશા રાખનારા છે તેમને દક્ષિણ દિશામાં મસ્તક રાખી નિદ્રાવશ થવું ઉત્તમ છે,

જેઓ તાત્કાલિક સાહસ કરીને શ્રીમંતાઇ મેળવવાની ઇચ્છાઓ-વાળા છે તેવાઓને માટે પૂર્વ દિશામાં મસ્તક રાખીને સુવાનું સારૂં લેખવામાં આવ્યું છે.

પ્રકૃતિભેદનું અંતર અલગ રાખવામાં આવે તો પૂર્વ અને દક્ષિણ બંને દિશાને સુખ, સંપત્તિ અને આયુષ્યદાતા લેખવામાં આવેલાં છે.

રોગથી મુક્ત થવાની ઇચ્છા રાખનાર ભાઇબહેનોએ માત્ર અમુક દિશામાં માથું રાખીને સૂવાનો નિયમ જાળવવા સાથે બિછાનાની સ્વચ્છતા પ્રત્યે પણ લક્ષ આપવાનું છે. દરદીના શરીરની સ્વચ્છતા પણ ધ્યાનમા રાખવાની છે. સાથે એ પણ જોવાનું છે કે શીત-પ્રાધાન્ય દેશમાં બનેલી દવાઓ, આપણા સમશીતોષ્ણ દેશમાં ભાગ્યેજ અનુકૂળ આવી શકે. સિવાય જેઓ આહારવિહારનો નિયમ જાળવી નહિ શકે, એવાઓ તથા બિમારી વખતે પથ્ય જાળવવામાં જેઓ બેદરકાર હોય તેવાઓ-પણ કૃપા કરીને દિશાઓના બતાવેલા નિયમ સાથે આરોગ્યતાના નિયમોનું પાલન કરી યોગ્ય લાભ મેળવશે.

પ્રથમ જાણી લેવું જોઇએ કે જીવવા માટેજ ખાવાનું છે; નહિ કે ખાવા માટે જીવવાનું છે. આ વાત રોગીનીરોગી સૌ સમજી લે તો સારૂં. ચાર દિશાના નિયમ, સૂર્યની બાર સંક્રાંતિ અને ૭ ઋતુઓ સાથે જુદી જુદી રીતે સુખ, સંપત્તિ, આરોગ્યતા અને આયુષ્ય પરત્વે ઘણો સંબંધ ધરાવે છે, પણ વિસ્તાર ઘણો લાંબો હોવાથી અત્રે આપ્યું નથી. ("શારદા" માસિકના એક અંકમાંથી)

૩૭–जाणो छो?

અન્ન, આરામ અને પોષાકની માફક વ્યાયામ પણ શરીરસ્વાસ્થ્ય માટે અત્યંત આવશ્યક છે.

× × × ×

ઘંટી દળવાથી ક્ષય, હીસ્ટીરીયા અને બંધકોષ જેવા રોગો પણ નાબૂદ થાય છે એટલુંજ નહિ પણ તેથી સ્ત્રીની પ્રજનન શક્તિ ઉપર પણ અંકુશ મુકાય છે.

× × × ×

તુલસીના છોડમાં અગ્નિ પ્રદીપ્ત કરવાનો, હૃદય મજબૂત બનાવવાનો, શૂળ અને દુર્ગંધ નાબૂદ કરવાનો તેમજ લોહી સાફ કરવાનો ગુણ હોઇ તુલસી-પાન ખાવાથી કે તેનો ચા કરીને પીવાથી ઘણો ફાયદો થાય છે.

(૨૭મી જુન ૧૯૩૭ના "પ્રજામિત્ર કેસરી" સાપ્તાહિકમાંથી)

૩૮—સુગંધી અને આરોગ્ય

(લેખકઃ—શ્રી. મૂળજી કાનજી ચાવડા)

સુગંધી પદાર્થોનો ઉપયોગ મોજશોખ માટેજ થાય છે એમ ઘણા લોકો માને છે. તેઓની આ માન્યતા ભૂલ ભરેલી છે. આરોગ્યની નજરે સુગંધી પદાર્થો ઉપયોગી છે. આપણાં ધાર્મિક અને વ્યાવહારિક કામોમાં અને ભોજનમાં સુગંધી પદાર્થોનો બહુ ઉપયોગ થાય છે, તેનું ખરૂં કારણ આ છે. આપણા પ્રાચીન ઋષિમુનિઓએ શોધખોળથી અને વર્ષોના અનુભવથી જે જે પદાર્થો માણસજાતિને માટે ઉપયોગી લાગ્યા તે સૌને ધાર્મિક કાર્યોમાં મહત્ત્વનાં સ્થાન આપેલાં જણાય છે. આપણે આવી બાબતોનું સાચું રહસ્ય જાણ્યા વગર-સમજ્યા વગર અજ્ઞાન દશામાં રહી આવી બાબતોને છોડતા જઇએ છીએ તે શોચવું ઘટે છે.

સુગંધીમાં આરોગ્યને હાનિકારક અને રોગોત્પાદક જંતુઓનો નાશ કરવાનો અતિ મહત્ત્વનો ગુણ છે એમ આપણા પૂર્વજો માનતા આવ્યા છે. હાલના કેટલાય મહાન વિજ્ઞાનીઓએ પૃથક્કરણ કરીને સાબિત કરેલું છે કે સુગંધી હાનિકારક કીટાણુંઓનો નાશ કરવાનો અજબ ગુણ ધરાવે છે.

આપણા ધાર્મિક અને વ્યાવહારિક કામોમાં અને ભોજનમાં સુગંધી પદાર્થોનો ઉપયોગ કરવાની રીત ત્રણ છે. શ્વાસમા લેવામાં આવતી હવાને માટે વાતાવરણને સુગંધી ફૂલો અને પદાર્થો રહેવાના

આપણા પ્રાચીન ઋષિમુનિઓ ગામની બહાર ખુલ્લી જગામાં કે દૂરના વનમાં પર્ણકુટી બાંધી રહેતા હતા. પર્ણકુટીની આસપાસ તુલસીના અને સુગંધી પુષ્પોનાં વનનાં વન ઉછેરતા હતા. આમ સુગંધી વનસ્પતિ ઉછેરીને વાતાવરણને સુગંધિત રાખતા હતા. આ પ્રથાની સાક્ષીરૂપે આજે પણ બંગાલા, બિહાર, ઓરિસા, તેલગુ, તામીલનાડ, મલબાર અને કર્ણાટકના ગામોમાં રહેવાના મકાનની આસપાસ ફળફૂલ અને શાકભાજી વાવીને નજરબાગ બનાવાનો રિવાજ છે. મલબારમાં દરેક રહેવાના મકાનના આંગણુમાં ઘણે ભાગે નાળિયેર, કેળ, આંબો અને ફણસનું ઝાડ હોયજ છે. જે મકાનના ચોગાનમાં આ પંચવૃક્ષ નથી હોતા તે મકાન રહેવાને ત્યાં કેટલાક સ્થળોએ અશુભ ગણે છે. દેશમાં મકાનની આજુબાજુ નજરબાગ બનાવવા માટે જમીનની સગવડ હોય છે. ત્યાં શાકભાજી અને ફળ-ઝાડોની સાથે, તુલસી અને સુગંધી ફૂલો જરૂર વાવવાં જોઈએ. તાજી શાકભાજી અને લીલા ફળોનો ખોરાક, તંદુરસ્તી જાળવવા માટે જેટલો જરૂરી છે તેટલીજ જરૂર વાતાવરણને સુગંધિત બનાવવાની છે.

સૈકાઓ પહેલાં આપણા દેશમાં પણ છુટા છુટા મકાનોમાં રહેવાનો અને નજરબાગ બનાવવાનો રિવાજ હશે, પરંતુ પરદેશીઓના વારંવાર થતાં આક્રમણોને લીધે લોકોના જાનમાલનું ચોરોથી અને ધરફાડુઓથી બરાબર રક્ષણ ન કરી શકાય એવી નબળી રાજ-સત્તાના અમલ દરમ્યાન લોકોને નજીક નજીક મકાન બનાવીને પોતાના જાનમાલનું રક્ષણ કરવાની ફરજ પડી હશે. ધાડપાડુઓથી અને ચોરોથી બચવા ગામડીઆએ ગામમાં જવા આવવાનો માત્ર એકજ માર્ગ રાખ્યો હોવાનાં કારણુ આજે પણ મળી આવે છે.

એ યુગ હવે ગયો છે, પણ હજુ લોકો પાસેથી જમીનના વધુ પૈસા પડાવવાનો નીચ લોભ હજુ કેટલાય રાજ્યોનો ગયો નથી. ગરીબાઈને લઈને જમીનની કિંમત લોકો વધુ આપી શકતા નથી અને તેઓને નજરબાગ માટે જોઈતી જમીન મળી શકતી નથી. જ્યાં લોકોને વિશાળ કુટુંબ સાથે ઢોરોને પણ રાખવા પડે છે અને ઘરનો તથા ખેતીનો સરસામાન બરાબર રાખવો પડે છે, ત્યાં નજરબાગ બનાવવા માટે જમીન ખરીદવા રાજ્યને પૈસા ક્યાંથી ભરી શકાય ? પ્રભુ સરકારને અને રાજાઓને સત્વર સુબુદ્ધિ આપે અને લોકોને જોઈતી જમીન નજીવી કિંમતે વેચાતી મળે એમ સૌ અંતરથી ઇચ્છીએ. વળી વિમાનોથી આક્રમણ કરનાર દુશ્મનોને ગીચ વસ્તીવાળાં ગામડાંઓ અને શહેરોનો નાશ કરવાનું સુગમ થાય છે. આ હકીકત ધ્યાનમાં રાખવાની પણ ખાસ જરૂર છે.

ત્યાં નજરબાગમાં સુગંધી ઝાડો ઉછેરીને વાતાવરણને સુગંધિત્

બનાવવાની કુદરતી સગવડ નથી ત્યાં મકાનની અંદરની હવાને સુગંધિત બનાવવાની કૃત્રિમ રીતોનો પ્રચાર થાય છે. દેવની મૂર્તિને કે છબીને ફૂલ ચઢાવીને, હાર પહેરાવીને, ઘરમાં દેવતાઓની છબીઓ પાસે ઘીનો દીવો અને અગરબત્તી સવારસાંજ કરીનેજ વાતાવરણ સુગંધિત બનાવવામાં આવે છે. વળી ઘી કે લોબાનનો ધૂપ કરવામાં આવે છે. હોમમાં સુગંધી પદાર્થોની આહુતિ આપવામાં આવે છે. ધાર્મિક દૃષ્ટિએ આ બધું કરવામાં આવે છે. તેને આજના અંગ્રેજી ભણેલાઓ ધતિંગ ગણી હસવામાં કાઢી નાખે છે, પણ તેઓ મોજશોખ અને સ્વચ્છતાને બહાને વાતાવરણમાં સુગંધી ફેલાવે છે. કોઇ રાષ્ટ્રીય નેતાની છબીને કે કોઇ મહાપુરુષના મઢેલા ફોટાને ફૂલના હાર પહેરાવે છે. કોઇક તો પોતાના પ્રિય કે પ્રિયતમની છબીને હાર પહેરાવે છે ને ફૂલો ચઢાવે છે. આ બધું જુદા જુદા સ્વરૂપમાં વાતાવરણને સુગંધિત કરે છેજ. ઘરમાં કેવડાના ડોડા લાવી રાખે છે. બારીઓ અને બારણાંઓએ ફૂલોના હાર લટકાવે છે. ફુલદાનમાં ફૂલોના ગુચ્છા લાવી રાખે છે. ઘણા લોકો કાગળનાં ને કપડાનાં બનાવટી ફૂલો સાચા ફૂલોની જગાએ વાપરે છે, તે ઇચ્છવા યોગ્ય નથી: વાતાવરણને સુગંધિત બનાવવાનો હેતુ તેથી સરતો નથી. જ્યાં તાજાં ફૂલો ન મળતાં હોય ત્યાંજ આવાં ફૂલો વાપરવાં જોઇએ. વાતાવરણને સુગંધિત બનાવવા માટે બનાવટી ફૂલોમાં સુગંધિત કુદરતી ફૂલોનું તેલ, અત્તર કે અર્ક છાંટવો જોઇએ. જ્યાં તાજાં ફૂલો ન મળતાં હોય ત્યાં આવાં કાગળનાં કે કપડાનાં બનાવટી ફૂલોની માળા છબીઓને કે દેવની મૂર્તિઓને ન પહેરાવતાં કપુરની બનાવેલી તૈયાર માળાઓ આવે છે તે પહેરાવવી જોઇએ. કપુરની સુગંધી વાતાવરણમાં ફેલાય છે ને હવાને આરોગ્યદાયક બનાવે છે.

વિવાહવાજનના પ્રસંગે અને જનસમાજના મેળાવડાઓમાં કપડાં પર સેન્ટ અને ઓટો છાંટીને જવાનું ખરૂં કારણ વાતાવરણને સુગંધિત બનાવવાનું છે. માણસોના મેળાવડાઓમાં, પાર્ટીઓમાં અને જલસાઓમાં સેન્ટ અને ગુલાબજળ છાંટવાનું કારણ પણ હવામાં સુગંધી ફેલાવવાનુંજ છે. કૃત્રિમ પદાર્થો વડે વાતાવરણને સુગંધી બનાવવું ખર્ચાળ હોવાથી આપણા ગરીબ દેશમાં કુદરતી પદાર્થોનોજ ઉપયોગ કરવા સૌ લોકોએ આગ્રહ રાખવો જોઇએ. દરેક ઘરમાં તુલસી અને સુગંધી ફુલઝાડોનાં કુંડાં જરૂર હોવાંજ જોઇએ.

સુગંધી પદાર્થોનો શરીરને સ્પર્શ થવાથી શરીરનાં છિદ્રોદ્વારા સુગંધી શરીરમાં પ્રવેશે છે અને લોહી સાથે ભળી આરોગ્યને હાનિકારક અને રોગોત્પાદક જંતુઓનો નાશ કરે છે. રક્ત સાથે સીધી ભળતી દવાઓ તાબડતોબ અસર કરે છે એમ આજના પશ્ચિમના

નિષ્ણાત ડૉકટરો કબૂલ કરે છે. ખાવાની દવાને બદલે ઇંજેકશનો દ્વારા દવાને લોહી વાટે શરીરમાં દાખલ કરવાથી જલદી ફાયદો થાય છે એ આપણે સૌ જાણીએ છીએ. આ કારણને લઇને હાલના યુગમાં ઇજેકશનોનો પ્રચાર ખૂબ થતો જાય છે, પણ તેમાં વપરાતી ઝેરી દવાઓ ઇચ્છવા યોગ્ય નથીજ.

સૌભાગ્યવતી સ્ત્રીઓએ સૌભાગ્ય-ચિહ્ન માટે ચાંલ્લો કરવોજ જોઇએ એવો રિવાજ આજે પણ ચાલુ છે. અગાઉ સુગંધી રક્ત ચંદનને ઘસીનેજ ચાંલ્લો કરવાનો રિવાજ હતો અને તેથી આરોગ્યને ખરો ફાયદો થતો હતો. આજે એ ચંદનની જગ્યા હળદર અને ટંકણખાર વડે બનાવેલાં નિર્ગંધ કુમકુમે લીધી છે. હવે તો પરદેશી ચળકતા રંગને ચોખાના કે શીંગોડાના લોટને પટ દઇને બનાવટી કંકુ બનાવાય છે અને તેનો પ્રચાર દિવસે દિવસે વધતો જાય છે. વળી આખો દિવસ સૌભાગ્ય બિંદી બરાબર જળવાઇ રહે તે માટે ગુંદીઆં કુંકુમની વપરાશ પણ ખૂબ થાય છે. ગુંદિયું કંકુ ગુંદ અને પરદેશી રંગમાંથી બને છે. કોઇ કોઈ ગુંદીઆં કંકુને સુગંધીદાર બનાવવામાં આવે છે. તેને સુગંધીદાર બનાવવા માટે કોલસામાંથી બનાવેલા વિદેશી કૃત્રિમ ઓટોનાજ ઉપયોગ થાય છે. 'સાપ ગયા અને લીસોટા રહ્યા' એ કહેવત અનુસાર સૌભાગ્ય-ચિહ્ન તરીકે બિંદી હજુ જળવાઇ રહી છે, પણ તે કાઢવાનો મુખ્ય હેતુ જે છે તે રજ માત્ર જળવાતો નથી. વિદેશી વસ્તુઓમાંથી બનાવેલા કંકુનો ચાંલ્લો કાઢનાર સૌભાગ્યવતી સુંદરીને કે દેશને કશો લાભ થતો નથી. આવી વસ્તુઓ વાપરીને પરદેશ પૈસા મોકલતી સ્ત્રીઓ કરતાં તો સુધરેલમાં ખપતી ચાંલ્લા વગર ચલાવી લેતી સ્ત્રીઓ કે માત્ર ગોપીચંદનના તિલકથી રાચતી વિધવા સ્ત્રીઓ વધારે આદરને પાત્ર ગણી શકાય.

દરેક ધાર્મિક કે માંગલિક કામમાં ગોર મહારાજ યજમાન દંપતિને સૌથી પ્રથમ ચાંલ્લો કાઢે છે. સવારમાં સ્નાન કરીને ભગવદ્-પૂજા વખતે તિલક કાઢવાનો સનાતન સંપ્રદાયના હિંદુઓમાં આજે પણ રિવાજ છે. આરોગ્યના લાભ માટે ગોપીચંદનના કે ગમે તેવા કુંકુને બદલે શુદ્ધ કેસર અને સુગંધી ચંદનને ઘસીને તેનું તિલક કરવું જોઇએ.

અગાઉ શુભ પ્રસંગે ફૂલની માળાઓ પહેરવાનો રિવાજ હતો. આજે ફૂલને બદલે એકાદ સોનાનો દાગીનો કે વિદેશીઓની નકલ કરીને કોલર કે નેકટાઇ પહેરીએ છીએ. આરોગ્યને ફાયદાકારક ફૂલનો હાર, કપુરની માળા, તુલસીની કે ચંદનની કંઠી કે માળા પહેરતાં આપણે શરમાઇએ છીએ. આપણી આ અધોગતિ કેટલે દરજ્જે થઇ છે ! જ્યારે અજ્ઞાની બાવાઓ અને ભક્તો શરીરે તુલસી અને ચંદનની કંઠીઓ, માળાઓ, બેરખાઓ અને પગમાં ચાખડીઓ પહેરીને

નીરોગી રહી લાંબુ આયુષ્ય ભોગવે છે.

આરોગ્યને ખાતર ફરવા જવાની લાકડી, છત્રીનો હાથો, શાક સુધારવાના ચાકુનો હાથો, પગે પહેરવાની ચાંખડીઓ, રોટલી વણવાના વેલણાં અને પાટલા, નહાવાના અને જમવાના પાટલા, બેસવાના બાંક અને ખુરશીઓ, સૂવાના ખાટલા અને પલંગ, પાણી પીવાના પ્યાલા અને દૂધ પીવાના કટોરા, બાળકોને રમવાનાં રમકડાં અને ઘુઘરા, બાળકોને સુવાનાં પારણાં, લખવાનાં પેન હોલ્ડર અને શાહીના ખડિયા–આ બધી ચંદનનીજ બનાવેલી વસ્તુઓ વાપરવાથી આરોગ્ય જળવાય છે અને દેશનો પૈસો દેશમાંજ રહે છે; દેશના હુન્નરઉદ્યોગો સજીવન થાય છે અને બેકારોને રોજી મળે છે.

દરરોજ માથામાં સુગંધી તેલ નાખવાની ટેવ સારી છે. તેથી વાળની આરોગ્યતા જળવાય છે અને મઘમઘતી સુગંધથી મગજ શાંત રહે છે. મન આનંદમાં રહી આરોગ્યતા જળવાય છે. માથામાં નાખવાના તેલ ચોખ્ખાં ખોપરેલ, તલનાં કે બદામનાં તેલમાંથી બનાવેલ હોવાં જોઇએ. તેને સુગંધીદાર બનાવવા માટે તાજાં ફૂલોનાં અત્તર, ચંદન કે એવી બીજી વનસ્પતિના સુગંધી તેલ અને દેશી શુદ્ધ કપુર વાપરવું જોઇએ. નયનરંજક રંગીન બનાવવા માટે તાજા આમળાનો રસ, રતનજ્યોતનાં મૂળીઆં, કેસર વાપરવાં જોઇએ. આવી રીતે સુગંધી પ્રકારના પદાર્થોમાંથીજ બનાવેલા સુગંધી તેલ વાપરવાથી આરોગ્યને ખરો લાભ થાય છે.

આજકાલ બજારમાં ભપકાદાર કાગળની પેટીઓમાં પેક વેચાતા આકર્ષક લેબલવાળા, ચળકતા રંગના, મઘમઘતા સુંદર તેલો ઘણે ભાગે નિર્ગંધ સાફ કેરોસીનમાં વિદેશી કૃત્રિમ રંગ અને કોલરના એસેન્સોની માત્ર મેળવણીજ હોય છે. આ તેલો આરોગ્યને લાભને બદલે હાનિજ વધુ કરે છે. આપણા વિદ્યાર્થીઓનાં ભર યુવાવસ્થામાંજ વાળ ધોળા થઈ જાય છે, નજર ટુંકી પડી જાય છે અને ચશ્માં ચઢાવવા પડે છે તેનું મોટામાં મોટું કારણ આ છે. તે ગળે ઉતરે શી રીતે?

અગાઉ શરીરે ચંદનનો લેપ કરીને કે ચંદનનું તેલ ચોપડીને સ્નાન કરવાનો રિવાજ હતો. બંગાળ, ઓરિસા અને તેલંગુ દેશોમાં આજે પણ સરસિયું કે ખોપરેલ તેલ ચોળીને સ્નાન કરવાનો રિવાજ છે. માથાનાં વાળની જેમ શરીરે સુગંધી તેલ ચોળીને નહાવાથી રૂંવાડાં દ્વારા લોહીમાં સુગંધી તેલની સાથે ભળે છે. માટે સુગંધી પદાર્થ ચોળીને નહાવાનો રિવાજ આરોગ્યની દૃષ્ટિએ ઉત્તમ છે. પશ્ચિમના દેશોમાં પણ શરીરે સુગંધી સાબુ ચોળીને નહાવાનો રિવાજ છે. આપણા લોકો પણ દેખાદેખી કરી નહાવામાં ગમે તેવા સાબુનો ઉપયોગ કરે છે. ખરી રીતે જોતાં સાબુ વાપરવો આરોગ્યને હાનિ-

કારક છે. છતાં પણ વાપરવો હોય તો શુદ્ધ વનસ્પતિનાં તેલમાંથી બનાવેલો અને ફૂલોના અત્તરથી સુગંધિત કરેલ રંગ વગરનો સાબુ વાપરવો જોઇએ. આજકાલ બજારમાં વેચાતા સસ્તા સાબુ ઘણે ભાગે જનાવરોની ચરબીના અને કોલટારમાંથી બનાવેલા કૃત્રિમ અત્તરોમાંથી બનાવાય છે, જે આરોગ્યને લાભને બદલે હાનિજ કરે છે. પણ રંગબેરંગી સાબુની ગોટીઓનો મોહ છુટે કેમ ?

અગાઉ નહાવાનું પાણી સુગંધી બનાવીને નહાવાનો રિવાજ હતો. જગવિખ્યાત મોગલ સામ્રાજ્ઞી નુરજહાન ગુલાબનાં તાજાં ફૂલોને નહાવાનાં પાણીમાં નાખીને તે સુગંધિત પાણીથી નહાતી હતી. આજે પણ ઉનાળામાં ઘણી સ્ત્રીઓ બાળકોને નહાવાને પાણીમાં સુગંધી વાળો કે કેશુડાં નાખીને ટાઢાં કે ગરમ પાણીથી નવરાવે છે, સાબુથી નહાવા કરતાં સુગંધી પદાર્થોને પાણીમાં ભીંજવી રાખીને પછી તે ટાઢા પાણીથી અથવા ઉનું કરીને નહાવાથી આરોગ્યને ઘણો લાભ છે.

આપણે ખોરાકની વસ્તુઓમાં પણ સુગંધી પદાર્થોનો છૂટથી ઉપયોગ કરીએ છીએ. શાક, દાળ, કઢી, રાયતાં, વડાં, ભજીઆં, અથાણાં અને ચટણીઓમાં જીરૂં, ધાણાં, તજ, લવીંગ વગેરે હવેજ અને તેજાનાનો ઉપયોગ કરીએ છીએ. કોથમીર, ફૂદીનો અને મીઠો લીમડો છૂટથી વાપરીએ છીએ. પકવાનો અને બીજી સ્વાદિષ્ટ વાનીઓમાં એલાયચી, જાવંત્રી, જાયફળ, કપુર, કેસર વગેરે સુગંધી વસાણા નાંખીએ છીએ. તે રિવાજ ઉત્તમ છે.

આજકાલ ઘણા લોકો દૂધપાક, શિખંડ, આઇસક્રીમ વગેરેમા આવાં કુદરતી આરોગ્યને લાભકર્તા વસાણાઓને બદલે આરોગ્યને થોડે ઘણે અંશે પણ નુકસાન કરનારા કૃત્રિમ અર્કો અને તેલોનો ઘણોજ ઉપયોગ કરે છે. દેશમાં નીપજતા અને સસ્તા મળતા શુદ્ધ વસાણાઓને છોડીને આવા અર્કો કે તેલો વાપરવા એ ખરેખર મૂર્ખાઇજ છે.

પીવા માટેના કોલ્ડ ડ્રીંક અને શરબતોમાં પણ એસેન્સો અને તેલોનોજ ઉપયોગ થાય છે, પણ જો કેવડાના ડોડા, ગુલાબનાં ફૂલ વગેરે સુગંધી ફૂલોને ભીંજવીને અને ઉકાળીને તેના પાણીનો ઉપયોગ કરવામાં આવે તો એસેન્સો વાપરવાની જરૂર પડે નહિ અને હાનિને બદલે લાભ થાય.

અનેક વિવિધતા ધરાવતા આપણા વિશાળ દેશમાં સુગંધી આપનારી અગણિત વનસ્પતિ દર સાલ થાય છે. આ વનસ્પતિઓનાં મૂળીઆં, પાંદડાં, ફૂલો અને ફળોમાંથી સુગંધીનો ઉપયોગ કરી આરોગ્ય જાળવી લાંબુ આયુષ્ય ભોગવી દેશને અનેક રીતે લાભ કરી શકીએ તેમ છીએ. તે માટે સાચી તમન્ના જાગવી જોઇએ.

(ફેબ્રુઆરી ૧૯૩૮ના "વ્યાયામ" માસિકમાંથી)

૩૯–ગૌપાલન અને તેથી વિવિધ રોગનો નાશ

આર્યાવર્તની ઉન્નતિ અને આબાદી માટે ગૌધનનું પાલન અને સંવર્ધન કરવાનો સર્વોત્તમ વારસો આપણા ઋષિમુનિઓ ભારત વર્ષની સમગ્ર પ્રજાને આપી ગયા છે. એ અમૂલા વારસાને ભારતવર્ષ ભૂલી ન જાય એ હેતુથી શાસ્ત્રો, પુરાણો, ઉપનિષદો, શ્રુતિ, સ્મૃતિ, અને વેદોમાં ઠેકાણે ઠેકાણે ગૌધનના પાલન માટે અવનવાં રહસ્યો રેલાવ્યાં છે. અવનવાં માહાત્મ્યો આલેખ્યાં છે. અનેકગણા વિસ્તાર સાથે મહાન પુરૂષોએ ગૌધન પાછળ જે અદ્ભુત ભોગો આપ્યા છે તેના હૃદયભેદક વર્ણનો વિસ્તારથી વર્ણવ્યાં છે. એજ બતાવી આપે છે કે ભારત વર્ષની ઉન્નતિ અને આબાદી ગૌધનનાં પાલન સિવાય અશક્ય છે. આજે વરસોથી સુધારાની પાછળ ઘેલા થયા પછી આ પુરાણા આદર્શને ભારતી પ્રજા ભૂલવા લાગી ત્યાંથી આપણી અવનતિનાં ગણેશ મંડાણા અને છેલ્લા પચાસ વરસમાં ગાયોનું પાલન કરવું તે શ્રીમંત વર્ગમાં લગભગ પાપ મનાવા લાગ્યું. બે ચાર ઘોડા નભાવી શકાય, બે ચાર મોટરો રાખી શકાય, બે ચાર નાયિકાઓના પગાર આપી શકાય પણ તેવા ધનિકને આંગણે એક ગાય નભાવવા જેટલી ઉદારતા નથી. જે પુનીત કાર્ય છે તેમાં પાપ માનવા લાગ્યા અને પાપનેજ પુણ્ય માનવા લાગ્યા. સુધારાની એ અવધિ નહિ તો બીજું શું લેખાય ? જેનાં દર્શન માત્રથી પાપનું નિવારણ થાય એમ ઋષિ મુનિઓનું વાક્ય છે; જેના પડછાયાથી અનેક રોગ ટળવાના વિધાન છે; જેના દૂધનો ઉપયોગ ખોરાક તરીકે જો હમેશાં કરવામાં આવે તો આજે જે ભયંકરમાં ભયંકર કાળજાં કંપાવતાં દરદો દીઠામાં આવે છે અને દુનિયા ઉપર જેના ઉપચારોજ નથી જડ્યા એમ કહેવામાં આવે છે તેવાં ભયંકર દરદો નાબૂદ કરી શકાય છે. વળી ગાયના દૂધનો જેઓ હંમેશાં ઉપયોગ કરતા હોય તેઓને ભયંકર દરદો સ્પર્શ પણ કરી શકતા નથી, એવા સેંકડો પુરાવા મળી આવે છે. ગૌમૂત્ર, છાણ, એનો પસીનો, એના અંડાયાં, તેની રાખ વગેરે તત્ત્વો સંખ્યાબંધ દરદોને નાબૂદ કરે છે એવા હજારો પુરાવા સહેલાઈથી મળી આવે છે. એવા ઉપયોગી ગૌધનની આજે ભારતવર્ષમાંથી હસ્તી પણ નાબૂદ કરી નાખવા જેવી ભયંકર આપત્તિઓ ઊભી થઈ છે, ઠેકાણે ઠેકાણે કતલખાનાઓમાં સેંકડો ગાય સૂર્યોદય થયાની સાથેજ કતલ થયા કરે છે. જ્યારે સાધનસંપન્ન વર્ગ એવા ઘોર અત્યાચાર પ્રતિ આંખ આડા કાન કરીને જીવન જીવવામાં મહત્તા માને છે.

એજ આપણી અવનતિનાં ચિહ્નો નથી તો બીજું શું ? તો ગૌધનના જુદાં જુદાં તત્ત્વો માનવ–જીવનને અનેક રોગથી મુક્ત કરવામાં

કેટલો મહત્ત્વનો ફાળો આપે છે તે આપણે જોઇશું અને ગૌધનના દરેક-દરેક તત્ત્વો માનવ જીવનને કેટલાં ઉપયોગી છે તે તપાસશું.

બાળકોને નજર લાગવા ઉપર:—ગાયના શીંગડાં ઉપર એરંડિયું તેલ લગાવી બીજે દિવસે થોડો કપાસ લઇને તે કપાસ વડે ગાયનાં શીંગડાં ઉપરથી બધો મેલ લૂછી લેવો. એ મેલા થયેલાં કપાસમાંથી અર્ધો કપાસ સવારે દેવતા ઉપર મૂકી તેની ધુમાડી બાળકને દેવી અને બાકી રહેલા અર્ધા કપાસની સાંજે સૂર્યાસ્ત થવા વખતે ધુમાડી દેવી. એનાથી બાળકને નજર લાગી હોય તો, વારેવારે ઝબકી જતું હોય કે ચમકતું હોય કે ચીસ પાડી ઉઠતું હોય કે રો રો કરતું હોય તો, સ્વભાવ ચીડીઓ થઇ ગયો હોય તો; એ બધું મટી જાય છે અને બાળક નીરોગી બને છે.

બાળક ભરાઈ જવા ઉપર:—ગાયનાં શીંગડાં ઉપર ગાયનું ઘી ચોપડવું અને બીજે દિવસે કપાસ વડે શીંગડાં ઉપરથી બધો મેલ લૂછી લેવો. એ મેલા કપાસમાંથી અર્ધો કપાસ લઇ દેવતા ઉપર મૂકી બાળકને તેનો ધૂપ દેવો અને સાંજે સૂર્યાસ્ત વખતે બાકી રહેલા અર્ધા કપાસનો ધૂપ આપવો. એનાથી ભરાઈ ગયેલું બાળક સારૂ થાય છે, છાતીમાંનો કફ ધુમાડી દીધા પછી છુટો પડે છે અને છાતી હલકી થાય છે. જો સાથે આંચકી આવતી હોય તો સવારસાંજ ફુલાવેલો ટંકણખાર એક વાલ જેટલો ગાયના મુતર સાથે મેળવીને આપવાથી બાળક ભયંકર આફતમાંથી બચી જાય છે અને નીરોગી બને છે.

બાળકનું પેટ ચડી આવવા ઉપર:—ગાયના પગની ખરી ઉપર એરંડિયું તેલ લગાવી બીજે દિવસે કપાસથી લૂછી લઈ મેલ સહિત તેજ કપાસ દેવતા ઉપર મૂકીને તેની પેટ ઉપર ધુમાડી આપવાથી બાળકનું પેટ ચડતું મટી જાય છે, જઠરની પાચનશક્તિ વધે છે અને બાળક નીરોગી બને છે. આ ઉપાય કોઇ કોઇ વાર લાંબા વખતથી પેટ ચડતું હોય તો ચાર ૭ દિવસ સુધી કરવો જોઇએ તો હંમેશને માટે બાળક નીરોગી બની જાય છે.

બાળકના હાથપગ ઉપરનાં ચાંદાં:—કેટલાક બાળકોને હાથ પગ ઉપરનાં ચાંદાં વખતોવખત થયાજ કરે છે. વારેવારે મટે અને પાછાં થાય પણ કાયમને માટે સારાં થતાં નથી અને ઘણો કંટાળો આવે છે. કેટલાંક બાળકો વર્ષો સુધી હેરાન થાય છે અને કાંઈ દવા અસર કરતી નથી ત્યારે ગાયના શીંગડાંનાં મૂળમાં રહેલો મેલ ભેગો કરવો. એ મેલ એક તોલો લઇ દશ તોલા ગાયના ઘીમાં નાંખી ગરમ કરી કપડેથી ગાળી લઈ એક નાની બરણીમાં એ ઘી ભરી રાખવું. પછી હાથ પગનાં ચાંદાંવાળા બાળકોને સવાર સાંજ એવાર હમેશાં લગાવવાથી ગમે તેટલાં લાંબા વખતનાં જે ચાંદાં નહિ મટી

શકતાં હોય તે પણ મટાડે છે અને બાળક એ પીડાથી મુક્ત થાય છે. આ ઉપચારો ગામડામાં પ્રસિદ્ધ છે. ગાયના શીંગડાંના મૂળનો પસીનાવાળો મેલ ચામડીનાં દર્દો ઉપર અજબ કાબૂ ધરાવે છે.

ભરનીંગળ કે નાસુર ઉપર:—ગાયના કાન માંહેનો મેલ ભેળો કરી એક તોલા મેલમાં દશ તોલા ગાયનું ઘી નાંખી ગરમ કરીને કપડેથી ગાળી લઇ એક માટીના વાસણમાં ભરી દેવું અને વર્ષોથી ભરનીંગળ થતું ક્ષત કે નાસુરમા દરરોજ સવાર સાંજ બેવાર એ ઘી નાખવું. કોઈ વાર રસી કે પાણી હોય તો દબાવીને કાઢી નાંખવું. પછી ગરમ પાણીથી ધોઈ નાંખી તેમજ સાફ કરીને તે ક્ષતવાળા ભાગમાં ઘી ભરવુ, રેડવું. આ ઉપચાર હમેશાં કરવાથી હોસ્પિટલોમાં વર્ષોથી જે ઘા રૂઝાયા ન હોય તેવા ભયંકર નાસુરોને સારાં કરે છે. એવો એમા અજબ ચમત્કાર છે.

આખા શરીરે થતી ખસ:—ગાયના આગળના બે પગ વચ્ચે જે પસીનો થાય છે તે પસીનો ભેગો કરીને તલનાં તેલમાં મેળવી ખસવાળી જગ્યાએ માલીસ કરવામાં આવે તો ખસ હંમેશને માટે મટી જાય છે.

ગલગંડ ઉપર:—ગાયના પગની ખરીની વચમાં અને આજુબાજુમાં જે કાદવમેલ છાણ વગેરે વળગેલું હોય તે લઇને ગલગંડ ઉપર દરરોજ લેપ કરે તો ગલગંડનું દરદ મટી જાય છે. એજ પ્રમાણે બાંબલાઈ ઉપર અને બદ ઉપર સવાર સાંજ બે વાર લેપ કરવાથી એ પણ બેસી જાય છે.

મોઢા ઉપર થતા ખીલ:—ગાય વાગોળતી હોય ત્યારે એનાં મોઢામાંથી જે ફીણ જમીન ઉપર પડે છે તે ફીણ લઇને ખીલવાળા ભાગ ઉપર હમેશાં માલીસ કરવામાં આવે તો થોડા દિવસમાં ખીલ મટી જાય છે. જો નવા ખીલ નીકળતા હોય તો લાંબો વખત આ ઉપચાર ચાલુ રાખવાથી બિલકુલ મટી જાય છે.

પેટમાં ભાર રહેલો હોય તો:—ગાયનું મૂતર તોલા બે, સંચળ તોલો ૦ા અને રાઇનું ચૂરણ બે આનીભાર નાખીને હલાવીને સવાર સાંજ બે વાર પાવાથી ઉદર રોગ, પેટની બાદી, વાયુ, અજીર્ણ વગેરે મટી જઈ નીરોગી બને છે. ઉદર રોગ લાંબા વખતનો હોય તો સાત દિવસ સુધી આ ઉપચાર કરવો જોઇએ.

શ્વાસ કાસ અને કફ વિકાર ઉપર:—ગાયનું મૂતર તોલા બે, પીપરીમૂળનું ચૂરણ વાલ બે મેળવીને સવાર સાંજ બે વાર બેતાલીસ દિવસ સુધી પીવાનું ચાલુ રાખવાથી શ્વાસ કાસ અને કફનો ઉપદ્રવ શાંત થઇ જાય છે અને નીરોગી બને છે. આ ઉપચાર ચાલુ

હોય ત્યારે બજારની મીઠાઈ, બટેટાં, વાલ, વટાણા, ચણા, ગુવારની શીંગ વગેરે ખાવું ન જોઇએ. ખાંડ, ગોળ, સાકરનો પણ ઉપયોગ કરવો ન જોઈએ.

જુલાબ થવા માટે:—ગાયનું મૂતર સાફ કપડેથી એકવીસ વખત ગાળીને પાંચ તોલા સવારમાં પીવાથી બે ત્રણ જુલાબ સાફ આવે છે અને પેટ હલકું પડે છે. આ જુલાબનું મહત્ત્વ એ છે કે બીજે દિવસે કબજીયાત ફરીવાર થતી નથી. બીજા દરેક જુલાબો લેવાથી બીજે દિવસે પાછી કબજીયાત જણાવા પામે છે. આ ઉપચાર મોટા માણસો માટે છે; નાના બાળકોને ઉમરના પ્રમાણમાં આપી શકાય.

બાળકના ભરાઇ જવા ઉપર:—ગૌમૂત્ર એક ચમચી જેટલું લઇ તેને કપડેથી ગાળીને પછી અરધા વાલ જેટલો તેમાં ગંધીલો વજ ઘસીને ભરાઈ ગયેલા બાળકને સવાર સાંજ પાવાથી સસણી —વરાધ જેને ભરાઇ ગયું કહે છે તે દરદ મટી જાય છે અને બાળક નીરોગી બને છે. આ બધા ઉપચારો ગામડામા ભાગ્યેજ કોઇથી અજાણ્યાં હશે.

બાળકોનું પેટ મોટું થવા ઉપર:—ગૌમૂત્ર અરધોથી એક તોલો લઇ કપડેથી ગાળીને તેમાં હળદરની ભૂકી અને મંચળ અરધો વાલ જેટલો નાખી સવાર સાંજ બે વાર હમેશા પીવરાવવાથી બાળકનું પેટ મોટું થયું હોય, પેટ કઠણ અને મોટું હોય કે પેટમાં ભાર રહ્યો હોય તો એ બધુ દરદ મટી જાય છે.

બરોળના વધારા ઉપર:—બાળકોનાં પેટમા નબળાઇને લીધે બરોળ વધી ગઇ હોય તો ગૌમૂત્ર કપડેથી ગાળેલું અરધાથી એક તોલો લઈ તેમાં કુંવારનો ગર્ભ અરધા વાલ જેટલો અને હળદરની ભૂકી એક વાલ જેટલી નાખી હલાવીને સવાર સાંજ બે વાર પાવું. આ પ્રમાણે હમેશા ચાલુ રાખવાથી બરોળ વધેલી મટી જાય છે. મોટા માણસો માટે ઉપરના પ્રમાણથી ચાર કે છગણું પ્રમાણ વધારીને આપવાથી આરામ થશે.

સોજા ઉપર:—કેટલીક વાર કોઇને સોજા થઇ આવે છે. તે ગમે તેવા ઉપાયથી પણ આરામ થતો નથી ત્યારે ગળો, ચીત્રો, ભારંગમૂળ, સુંઠ, હળદર, સાટોડી, હીમેજ અને દેવદારને સરખે વજને લઇ તેનું ચૂરણ કરીને તેમાથી એક એક તોલો ચૂરણ લઇ તેમા વીસ તોલા પાણી નાખીને ઉકાળી અરધું રહે ત્યારે ઉતારી લઇ ગાળીને ઠરવા દેવુ. ઠરી ગયા પછી તેને કપડાથી ગાળીને ગૌમૂત્ર તોલા ચાર નાખીને દિવસમાં બે વાર સવાર સાંજ હમેશાં પીવરાવવાથી સર્વાંગ સોજા નહિ મટતા હોય તેને મટાડે છે અને માણસ નીરોગી બને

છે. આના જેવો ઉપાય સર્વશ્રેષ્ઠ ભાગ્યેજ બીજો હશે.

શરીરમાં ચળ ખંજવાળ આવે તો:—કેટલીક વાર કોઇ કોઇને શરીરમાં એવી ખંજવાળ ઉપડે છે કે જેથી માણસો ઘણા હેરાન થાય છે અને મહિનાઓ સુધી તેમાં સુધારોજ થતો નથી. જ્યારે કોઇ દવા અસર ન કરે ત્યારેજ એક રતલ જેટલું ગૌમૂત્ર લઇ કપડેથી ગાળીને પછી સવાર સાંજ બે વાર આખા શરીરે માલીસ કરે તો થોડાજ દિવસમાં આખા શરીરમાં થતી ચળ નાબૂદ થાય છે.

ખસ-ખૂજલી થાય તો:—ગાયનું છાણ તાજું લાવીને આખા શરીરે માલીસ કરી અરધા કલાક પછી ગરમ પાણીથી સ્નાન કરવું. આ પ્રમાણે થોડા દિવસ કરવાથી આખા શરીરમાં થતી ખસ, ખૂજલી, ચળ વગેરે મટી જાય છે અને કોઇપણ બીજી દવાની જરૂર પડતી નથી.

નબળાં બાળકો માટે:—ઘણાં બાળકો સારો ખોરાક લેવા છતાં પણ શરીરમાં દુબળાં રહે છે અને શરીર મજબૂત થતું નથી. ઘણીવાર એના ઉપચારો કરવા છતાં પણ નબળાઇ દૂર થતી નથી, ત્યારે ગાયનું તાજું છાણ સવારે લાવીને પીઠના ભાગ ઉપર હળવેથી ખૂબ માલીસ કરવું. પંદર મિનિટ માલીસ કરવા પછી બાકીના છાણમાં જરા ગરમ પાણી નાખીને પછી તે છાણ માલીસ કરવું. ત્યારબાદ સ્નાન કરવા જેવા સાધારણ ગરમ પાણીથી આખી પીઠનો ભાગ ધોઇ નાખવાથી સાફ થતાં પીઠના ભાગ ઉપર દશ, વીસ, પચીસ જેટલે ઠેકાણે કાંટા જેવા બહાર નીકળતા જોવામાં આવશે. તે બધા બે આંગળીના નખ વડે ખેંચી લેવાથી બહાર નીકળી આવશે. આ પ્રમાણે એક અઠવાડિયું કરવાથી બધા કાંટા નીકળી જશે અને બાળકની પાચન શક્તિમાં સુધારો થતો જશે અને થોડાજ વખતમાં બાળક નીરોગી અને બળવાન બનશે. કેટલાક માણસો એને પીઠમાં નબળાઇના કાંટા કહે છે. એ નીકળી ગયા પછી બાળક નીરોગી બને છે. (કોઇવાર એક વરસનાં બાળકથી અઢાર, વીસ વરસ સુધીના માણસોની પીઠમાંથી પણ નબળાઈના કાંટા નીકળે છે અને ઉપર પ્રમાણેનો ઉપચાર કરવાથી દરેકને અવશ્ય લાભ થાય છે. કાંટા હોય તેને કોઈ કોઇ વાર જીર્ણો તાવ પણ હોવાની એક નિશાની છે. કાંટા કાઢી લીધા પછી જીર્ણો તાવ, અજીર્ણ, નબળાઈ વગેરે બધું મટી જાય છે.

મૃતગર્ભનો પ્રસવ કરાવવા માટે:—વાછરડાંવાળી દુઝણી ગાયનું તાજું છાણ લાવી તેને ઘૂંટી નાખી કપડેથી ગાળીને દશ તોલા જેટલો છાણનો રસ કાઢી તેમાં તેજ ગાયનું દૂધ તોલા પાંચ મેળવી, હલાવીને, જે બહેનના પેટમાં મૃતગર્ભ હોય તેને પીવરાવી દેવાથી, એથી ત્રણ કલાકમાં મૃતગર્ભ બહાર આવે છે-પ્રસવ થાય

છે. કોઇક વખતે કોઇને જરૂર પડે અને વધારે વાર લાગે તોજ બીજી વાર ઉપરનો ઉપચાર બતાવ્યા પ્રમાણે આપી શકાય, પરંતુ મોટે ભાગે બીજી વાર આપવાની જરૂર પડતી નથી. પ્રસવની વેણ ચાલુ થાય તો ઉતાવળ નહિ કરતાં થોડી ધીરજ રાખવાની જરૂરત છે.

આમણ બહાર નીકળતી હોય તો:—ગાયનું માખણ ગુદાના ભાગ ઉપર લગાવી હળવેથી આમણનો ભાગ બેસાડી દેવો અને ગાયનું છાણ ગરમ કરીને એક રૂમાલમાં બાંધી તેનો થોડો થોડો શેક દિવસમાં બે વાર કરવો. આ પ્રમાણે થોડો શેક રાખવાથી ગુદામાંથી બહાર નીકળતી આમણ સ્થાયી થઇ જાય છે અને એની વેદનાથી માણસ મુક્ત થાય છે. ડાકટરોએ તેને આતરડાનો ભાગ કલ્પી કાઢી નાખવાથીજ મટશે એવા અભિપ્રાયવાળા સંખ્યાબંધ માણસો આ ઉપચારથી સારા થઇ ગયા છે અને ઓપરેશન કરાવવું પડયું નથી. એવો આશીર્વાદરૂપ આ ઉપચાર છે.

પસીનો અટકાવવા માટે:—ગાયનું અડાયું છાણું તોલા ૨૦, અને ભીડું તોલા બે સાથે મેળવી ઘૂંટીને ચુરણ કરવું. પછી કપડછાણ કરીને તે ભૂકી પસીનો થતા માણસને આખા શરીરે માલીસ કરવાથી પસીનો થતો અટકી જશે. કોઇવાર આ ઉપચાર બે ચાર દિવસ પણ કરવો પડે છે. વધારે નબળાઇવાળાને, ક્ષયરોગવાળાને કે કોઈ પણ રોગીને પસીનો અટકાવવા માટે આ ઉત્તમ ઉપાય છે. એવી કોઇ પણ દવા ડાકટરો પાસે નથી કે જે આ ઉપચારની હરિફાઇમાં ટકી શકે. ગામડામાં આવું ડોશીવૈદું તો ઘણું દટાઈ રહ્યું છે.

કમળા ઉપર:—ગૌમૂત્ર કપડેથી એકવીસ વાર ગાળીને પછી દિવસમાં દસથી વીસ વાર નાકથી સૂંઘવું. ગૌમૂત્ર નાકમાં જાય એ પ્રમાણે સૂંઘવું અને કાનમાં એકવાર દરરોજ ચાર ચાર ટીપાં નાખવાં. એનાથી કમળાનું દરદ મટી જાય છે.

કૃમિ રોગ ઉપર:—ગૌમૂત્રને કપડેથી ગાળી લઇ અરધોથી એક તોલો લેવું અને તેમાં વાવડીંગના દસ દાણાનું ચૂરણ કરીને તેમાં નાખી હલાવીને પાવું. સવાર સાંજ બે વાર ચાર દિવસ પાવાથી પેટના કૃમિ નાબૂદ થઇ જાય છે અને મીઠાઇ ખવરાવવામાં નહિ આવે તો ફરીવાર થતા નથી. આ બધા ઉપચારો ગામડામાં ઘણા જાણીતા છે અને ઘણા માણસો એનો લાભ લે છે.

ગુલ્મ રોગ ઉપર:—ગૌમૂત્ર કપડેથી ગાળેલું તોલા પાંચ લઇ તેમાં હીંગ વાલ એક, સંચળ વાલ એક અને સાજીખાર વાલ એક નાખી પાવું. આ પ્રમાણે સવાર સાંજ બે વાર હમેશા પાવાથી પેટનો ગુલ્મ રોગ મટી જાય છે, પેટ સાફ થાય છે, જઠરાગ્નિ પ્રદીપ્ત થાય છે અને માણસ નીરોગી બને છે.

પેટમાં શૂળ થતું હોય તો:—ગૌમૂત્ર તોલા બે કપડેથી ગાળીને તેમાં હળદરનું ચૂરણ વાલ એક નાંખી હલાવીને સવારસાંજ પાવાથી થોડાજ દિવસમાં પેટમાં થતું શૂળ હમેશને માટે મટી જાય છે. આ માણસે ચણા, વાલ, વટાણા અને બટેટાં બનતાં સુધી થોડો વખત ખાવાનું મુલતવી રાખવું જોઇએ.

કાનમાં શૂળ થતું હોય તો:—ગૌમૂત્રને એકવીસ વાર કપડેથી ગાળીને તેનાં ચાર ચાર ટીપાં કાનમાં નાખવાં અને કપાસનાં પુંભડાં કાનમાં રાખવાં. જરૂર પડે તો બેથી ત્રણવાર નાખી શકાય. એનાથી કાનનું શૂળ અવશ્ય મટી જાય છે.

કાનમાં રસી નીકળે તો:—ગૌમૂત્રને કપડેથી ગાળી લઇ તેને જરા ગરમ કરીને નવશેકું રહે ત્યારે તેનાથી સવાર, સાંજ બે વાર કાન ધોવાથી થોડાજ દિવસમાં કાનમાંથી નીકળતી રસી બંધ થઇ જાય છે. જ્યારે અંગ્રેજી કોઇ પણ દવાથી કાનની રસી બંધ નથી થતી ત્યારે આ ઉપાય અદ્દભુત કામ કરી બતાવે છે. જ્યારે કોઇ પણ ઉપચારમાં સફળતા મળતી નથી ત્યારે વધારે સારામાં સારૂં કામ આ ઉપચારથી થાય છે. એની બરાબરી કરી શકે એવો ઉપાય ભાગ્યેજ બીજો હશે.

પાંડુરોગ ઉપર:—ગૌમૂત્ર તોલા ચાર એકવીસ વાર કપડેથી ગાળવું અને કરિયાતું તોલો એક લઈ, દશ તોલા પાણીમાં ઉકાળી અરધું રહે ત્યારે ઉતારી લઇ ગાળીને ઠરવા દેવું. પછી તેમાં ઉપરનું ગૌમૂત્ર નાખી સવાર સાંજ એજ પ્રમાણે બે વાર પાવું. આ ઉપચાર બેતાલીસ દિવસ સુધી કરવાથી પાંડુરોગ સાથે જીર્ણજ્વર, સર્વાંગ સોજા વગેરે બિલકુલ સારૂં થઇ જાય છે અને શરીર નીરોગી બને છે.

મૂત્રાવરોધ ઉપર:—ગૌમૂત્ર તોલા બે અને કુવાનું પાણી તોલો એક સાથે મેળવીને સાતવાર કપડેથી ગાળીને પાવું. સવાર સાંજ બે વાર આપવાથી પેસાબની અટકાયત મટી જાય છે. કોઇ કોઇ વાર ગરમીના દરદવાળા દરદીઓને મુત્રાવરોધ થયો હોય તો બે ચાર દિવસ સુધી કે કોઇક ને સાત દિવસ સુધી આપવાની જરૂર પડે છે આ ઉપચારથી પેસાબની અટકાયત મટીજાય છે અને છુટથી પેસાબ આવે છે.

સુસ્તી અને કબજીયાત ઉપર:—ગૌમૂત્ર તોલા ચાર અને ગોળ વાલ ચાર જેટલો નાખીને હલાવીને એકવીસ વાર કપડેથી ગાળીને પીવાથી શરીરમાં રહેલી સુસ્તી, કબજીયાત, માથાનું ભારી રહેવું, આંખોમાં ગરમી જણાવી વગેરે મટી જાય છે અને શરીર નીરોગી બને છે. આ ઉપાય બિલકુલ નીરોગી થવા સુધી ચાલુ રાખવો જોઇએ. સાંજ સવાર બે વાર લેવું.

ગર્ભાશય ઉપર ગાંઠ થવી:—ગૌમૂત્ર તોલા ચાર અને ભાંગરાનો રસ બે તોલા સાથે મેળવી એકવીસ વખત ગળી એ પ્રમાણે સવાર સાંજ બે વખત પાવાથી ગર્ભાશય ઉપરની ગાંઠ જે કોઇ રીતે મટી શકતી નથી તે મટી જાય છે. ધીરજ રાખીને લાંબા વખત સુધી આ ઉપચાર ચાલુ રાખવો જોઇએ. કોઇવાર ત્રણ મહિનાથી પણ વધુ વખત લાગે છે. શરૂઆત હોય તો જલદી મટી જાય છે.

સુવારોગના સોજા ઉપર:—ગૌમૂત્ર બે તોલા સાત વખત ગાળેલું અને દેવદાર્વાદિક્વાથનો ઉકાળો તોલા પાંચ સાથે મેળવીને સવાર સાંજ બે વાર પાવાથી સાત દિવસમાંજ દરદી રોગમુક્ત બને છે અને શરીર નીરોગી થઇ જાય છે. સારૂં થયા પછી એકવીસ દિવસ સુધી મીઠાઇ કે વાયડો ખોરાક કાંઈ ખાવો ન જોઇએ. સાદો ખોરાક લેવો. ગામડામાં આ ઉપચારો ભાગ્યેજ કોઇથી અજાણ્યા હશે.

ગંધવાળો પસીનો થાય તો:—ગાયનું છાણુ હમેશા આખા શરીરે ચોળીને જો સ્નાન કરવાની ટેવ રાખે તો પસીનામાંથી આવતી દુર્ગંધ મટી જાય છે પણ એમાં ઉતાવળાઓનું કામ નથી. આ ઉપાય ઘણા લાંબા વખત સુધી ચાલુ રાખવાથી ફાયદો થાય છે. એક બે દિવસમાં લાભ મેળવવાની આશા રાખનારા માટે આ ઉપાય નથી.

શરીર ઉપરનો મેલ દૂર કરવા માટે:—ગાયનું છાણુ લઇ તેમાં જરા પાણી નાંખીને હલાવીને પાતળું કરી આખા શરીરે ચોળીને પછી સ્નાન કરવાથી શરીર ઉપરનો મેલ દૂર થઈ ચામડી સુંવાળી અને નરમ મુલાયમ બને છે. જેઓએ આ અનુભવ લીધો છે તેઓ ભાગ્યેજ સાબુને આરોગ્યની દષ્ટિએ પસંદ કરશે. ગાયનું છાણુ કાન્તિ વધારનારૂં છે. ગોંડલ સ્ટેટના માજી દીવાન સાહેબથી રણછોડદાસ પટવારી આજે ૬૫–૭૦ વરસની અવસ્થાએ પહોચ્યા હશે. તેમણે હજી સુધી સાબુનો ઉપયોગ જીંદગીભરમાં કર્યો નથી અને ગાયનું છાણુ શરીરે ચોળીને હમેશાં સ્નાન કરવાનું કોઇ દિવસ ચૂકયા નથી. આજે પણ આ રોજનો નિયમ તૂટ્યો નથી. જેમણે છાણનું રહસ્ય જાણ્યું છે પરંતુ ગાયનાં પવિત્ર છાણનું માહાત્મય જેમણે અનુભવ્યું છે, એનાં રહસ્યો જોયાં જાણ્યાં છે, તેઓ અપવિત્ર સાબુને અડે પણ શા માટે? અને પવિત્ર ગાયના છાણનાં જેમણે લાભ જોયા જાણ્યા છે તેઓ છોડે પણ શા માટે?

ગુમડાં ઉપર:—ગાયનું છાણુ અને મૂતર ભેળું કરીને હલાવીને રાબ જેવું કરી તેને માટીનાં વાસણમાં ગરમ કરી, ઉકાળીને ઘાટું થાય એટલે ઉતારી લેવું અને ગુમડાં ઉપર થોડું ગરમ હોય ત્યારે તેનો લેપ લગાવી ઉપર કપાસ મૂકીને પાટો બાંધી રાખવો. આ પ્રમાણે સવાર સાંજ બેવાર લેપ કરવો. આ પ્રમાણે થોડા

દિવસ કરવાથી ગુમડું બેસી જશે અથવા ફૂટીને તેમાંથી રસ નીકળી જઇ મટી જશે. સારું થઇ જવા સુધી લેપ ચાલુ રાખવો.

ગલગંડ ઉપર:—ગાયનું છાણ અને ગૌમૂત્ર બન્ને સરખે ભાગે લઈ તેમાં હળદરનું ચૂરણ એક તોલો નાખી હલાવીને ઉકાળવું. ધાટું થાય ત્યારે ઉતારીને ઠરવા દેવું. પછી નવશેકું થાય એટલે ગલગંડ ઉપર બરાબર લેપ કરવો. જેટલી ગાંઠો હોય તે દરેક ઉપર લેપ કરી ઉપર કપાસ મૂકી પાટો બાંધી રાખવો. આ પ્રમાણે સવાર સાંજ બે વાર લેપ કરવાથી થોડા દિવસમાં ગલગંડ સારા થઈ જાય છે. સારું થઇ ગયા પછી બે દિવસ વધારે લેપ કરવો.

પછડાટ કે માર લાગવાથી સોજો:—પડી જવાથી કે કાંઈ લાગવાથી કે પ્રહાર થવાથી શરીરનાં કોઇ પણ ભાગમાં સોજો અને દુખાવો થતો હોય તો, તેના ઉપર ગાયનું છાણ ગરમ કરીને બાંધવાથી દુખાવો અને સોજો મટી જાય છે. કોઈવાર બેત્રણ દિવસ સુધી પણ આ ઉપાય કરવાની જરૂર પડે છે. આ ઉપાયથી પગ કે હાથ મરડાયો હોય કે લચક આવી હોય કે દબાણ આવ્યું હોય અને દુખાવો કે સોજો થયો હોય તો પણ ગાયનું છાણ બાંધવાથી મટી જાય છે. આવા ઉપાયો ગામડામાં ભાગ્યેજ કોઇથી અજાણ્યા હશે.

ખીલ ઉપર:—ગાયનું છાણ ગરમ કરીને તેને કપડાંમાં મૂકી નીચોવીને તેમાથી પાણી કાઢવું. પછી તે પાણીને મોઢા ઉપર થતા ખીલ ઉપર પચાવવાથી ખીલ મટી જાય છે. ઘણા ખીલ હોય તો વધારે દિવસ આ ઉપાય કરવો જોઇએ. જે ખીલ બે ચાર વરસે પણ મટતા નથી તે થોડાજ મહિનામા આનાથી મટી જાય છે.

છાતી ઉપર, મોઢા ઉપર થતા કરોળીયા:—કેટલાક યુવકોને મોઢા ઉપર કે છાતી ઉપર સફેદ ડાઘ પડે છે, તેને કોઇ કરોળિયો કહે છે; કોઇ ચીત્રી કહે છે. એ જેને થાય છે તેના મોઢા ઉપર કે છાતી ઉપર ધાબાં ધાબાં દેખાય છે એટલે સારું લાગતું નથી અને કેટલીકવાર સહેલાઇથી મટતું પણ નથી. જેઓ સૌન્દર્યના હિમાયતીઓ છે તેઓ આ વખતે ડોકટરોમાં ઘણો વ્યય કરે છે અને સૌન્દર્ય જાળવી રાખવા ખૂબજ શ્રમ લે છે, છતાં એનાં ઉપર કાબૂ મેળવી શકાતો નથી. અંગ્રેજી દવાથી એ મટતું હોય એવા દાખલાઓ ભાગ્યેજ ગણી આવશે. જો ગાયનું છાણ એનાં ઉપર માલીસ કરીને સવાર સાંજ બે વાર સ્નાન કરવાની ટેવ રખાય તો થોડા જ વખતમાં બધાં ધાબાં નાબૂદ થઇ જાય છે અને સૌન્દર્ય જળવાઈ રહે છે. આવો સાદો અને સર્વોત્તમ ઉપાય ઘરને આંગણે હોવા છતાં ઘણા માણસો એને મટાડવા માટે પૈસાની બરબાદી કરે છે, છતાં એમાં સફળ થતા નથી. જ્યારે વગર પૈસે મળતું ગાયનું છાણ

એને હંમેશને માટે મટાડે છે. પણ સુધારકોને આવા ઉપાય કરવાનું કોણ સૂચવે અને સાબુના શોખીનોને કરવું પણ કેમ ગમે?

ઉલટી ઉપર:—ગાયનાં અડાયાં છાણાંની રાખ બે વાલ કપડે ચાળીને લેવી અને તેમાં ચાર દાણા કાળાં મરીનાં ઘૂંટી નાંખીને પાણી સાથે લેવાથી ઉલટી બંધ થઇ જાય છે. કોઇને વારે વારે ઉલટી થતી હોય તો ચાર ચાર કલાકને અંતરે ત્રણ વાર પણ આપી શકાય.

શીળસ ઉપર:—ગાયનાં અડાયાં છાણાંની રાખ લઇને આખા શરીરે માલીસ કરવાથી શરીરમાં થતી ખંજવાળ બંધ થાય છે અને એ રાખનો વધારે વખત ઉપયોગ કરવાથી શીળસનાં નીકળતાં ઢીમણાં બેસી જાય છે. એને દિવસમાં ત્રણથી ચાર વાર આખા શરીરે માલીસ કરવી અને જરૂર પડે તો ત્રણ ચાર દિવસ સુધી એ પ્રમાણે ચાલુ રાખવું.

ભરનીંગળ ઉપર:—ગાયનાં અડાયાં છાણાંની કપડે છાણેલી રાખ લઇને એની ભૂકી ભરનીંગળ થતાં ગડ, ગુમડા કે ગમે તે ભાગમાંથી રસી લાંબી વખતથી નીકળતી હોય તેમાં ભરવાથી ગમે તેટલું જૂનું ભરનીંગળ મટી જાય છે. સવાર સાંજ બેવાર તેમાં રાખ ભરવી જોઇએ અને એ પ્રમાણે લાંબા વખત સુધી ચાલુ રાખવાથી તે અવશ્ય મટી જાય છે.

ભગંદર ઉપર:—ભગંદરમાંથી હમેશાં રસી નીકળતી હોય કે ભગંદરનું ઓપરેશન કરાવ્યા પછી જેઓને ઘા રૂઝાતો જ નથી અને વરસો સુધી તેમાંથી રસી નીકળ્યાજ કરે છે અને કોઈ ઉપાય કામ નથી આવતો ત્યારે ગાયનાં અડાયાં છાણાંની રાખ કપડે ચાળેલી તે ઘામાં સવાર સાંજ બે વાર ભરવામાં આવે તો થોડા વખતમાં ભગંદરમાંથી રસી નીકળતી બંધ થાય છે અને ઘા રૂઝી જાય છે. આ ઉપાય કાળજીપૂર્વક લાંબા વખત સુધી કરવો જોઇએ.

સૂકાં ખરજવાં ઉપર:—ગાયનાં અડાયાં છાણાંની રાખ ગાયના માખણમાં મેળવીને લગાવવાથી સૂકું ખરજવું મટે છે.

લીલાં ખરજવા ઉપર:—ગાયનાં અડાયાં છાણાંની રાખ સવાર સાંજ બે વાર ખરજવાં ઉપર પાથરીને ઉપર કપડાનો પાટો બાંધી રાખવાથી થોડા વખતમાં લીલું ખરજવું મટે છે. એ દરદ વરસો સુધી મટતું નથી, માટે કાળજીપૂર્વક લાંબો વખત ધીરજ રાખી આ ઉપાય કરવો જોઇએ તોજ લાભ થાય.

શીતળા ઉપર:—શીતળાને ગામડામાં મોટી માતા નીકળ્યાં એમ પણ કહે છે. એને માટે અંગ્રેજી દવાઓમાં તો કોઇ ઉપાયજ

નથી. જે માતા જે બાળકોને નીકળે છે તેમને ગાયના અડાયાં છાણાંની રાખ કપડે છાણીને તે શરીર ઉપર લગાવવાથી શીતળાનાં ચાંદાં જલદી રૂઝાય જાય છે. રસી નીકળતી હોય તો બંધ થાય છે. રસી ગંધાતી હોય તો તેમાં જીવ પડવાની શંકા રહે છે. આ વખતે જો બાળકને અડાયાં છાણાંની રાખ આખા શરીર ઉપર લગાવવાનું વખતોવખત ચાલુ રાખ્યું હોય તો તેમાં જીવ પડી શકતા નથી અને ગંધાતી રસી પણ બંધ થઇ રૂઝાય જાય છે. આ ઉપચાર જૂનોજાણીતો અને જગજાહેર છે. એવો સારો ઉપાય એ દરદ માટે દુનિયાભરમાં બીજો કોઈ નથી.

બાળકોના પેટના કૃમિ ઉપર:—ગાયનાં અડાયાં છાણાંની રાખ કપડેથી ચાળીને એક તોલા જેટલી લેવી અને તેમાં પાંચ તોલા જેટલું પાણી નાંખી તેમાં વાવડીંગના પાંચ દાણાનું ચૂરણ નાખી હલાવીને કપડેથી છાણી લઇ તે પાણીના ત્રણ ભાગ કરી સવારે, બપોરે ને સાંજે પાવું. આ પ્રમાણે બે ત્રણ દિવસ પાવાથી પેટના કૃમિ મટી જાય છે.

હાથપગના સોજા ઉપર:—કોઈ માણસને હાથ કે પગના કોઇ પણ ભાગ ઉપર કોઇ પણ કારણથી સોજો થયો હોય તો, તેનાં ઉપર દરરોજ દિવસના બે ત્રણ વાર ગાયનાં અડાયાં છાણાંની રાખ લગાવી ઉપર કપડાનો પાટો બાંધી રાખવાથી મટી જાય છે. એ ભાગને ઠંડી હવા લાગવા દેવી ન જોઇએ તો તે જલદી મટે છે.

હાથ કે પગના મરડાવા ઉપર:—ગાયનાં અડાયાં છાણાંની રાખ હાથ પગનો જે ભાગ મરડાયો હોય તેના ઉપર જરા વધારે પ્રમાણમાં પાથરીને કપડાંનો પાટો બાંધી રાખવો. સવાર સાંજ બે વાર આ પ્રમાણે નવી રાખ બાંધવાથી બે ચાર દિવસમાંજ મરડાયેલો ભાગનો દુખાવો અને સોજો મટી જાય છે અને એક પાઇનો પણ આમાં ખર્ચ થતો નથી. ડોકટરી ઉપચારના હિમાયતીઓએ ખાસ અજમાવી જોવાની વિનતી છે.

માથાના દુખાવા ઉપર:—ગાયનાં અડાયાં છાણાંની રાખ ઘણો વાર માલીસ કરવાથી માથાનો દુખાવો મટી જાય છે.

ભમરી કે રાતી માખ કરડવા ઉપર:—ગાયનાં અડાયાં છાણાંની રાખ કરડેલા ભાગ ઉપર લગાવ્યા કરવાથી સોજો અને દુખાવો બધું મટી જાય છે.

ચાંદાં કે વ્રણ ઉપર:—ગાયનાં અડાયાં છાણાંની રાખ ગાયના ઘી સાથે મેળવીને લગાવવાથી શરીરના ગમે તે ભાગનાં ચાંદાં કે વ્રણ રૂઝાઇ જાય છે.

માથાના વાળમાં જુ લીખ નહિ પડવા માટેઃ—ગાયનાં અડાયાં છાણાંની રાખ; માથાના વાળમાં દરરોજ માલીસ કરવામાં આવે તો માથામાં થતી જુ–લીખનો નાશ થઇ જાય છે.

ગંદકી દૂર કરવી હોય તોઃ—ઘરમાં કે ઘરની આજુબાજુમાં જ્યાં જ્યાં ગંદકી હોય ત્યાં ત્યાં જો ગાયનાં અડાયાં છાણાંની રાખ છાંટી દીધી હોય તો ગંદકી દૂર થાય છે આ ઉપાય દરેક માણસે અજમાવી જોવા જેવો છે અને ફીનાઇલ છાંટીને નાણાં નાખી દેનારાઓએ તો અવસ્ય આ ઉપાય અજમાવી જોવાની વિનતી છે કે જે ફીનાઈલ કરતાં વધારે કામ કરે છે અને પૈસા ખરચવા પડતા નથી.

અનાજમાં જીવાત નહિ પડવા માટેઃ—ઘઉં, જાર, મગ, વાલ, વટાણા, સણુ વગેરે અનાજ વધારે વખત રાખવું હોય તો એમાં જીવાત પડે છે અને સડો લાગે છે. પણ અનાજમાં રાખ ભેળવી હોય તો પછી તેમાં જીવાત પડવાની કે સડી જવાની ધાસ્તી રહેતી નથી. દરેક ગામડામાં અનાજનાં રક્ષણ માટે રાખ ભેળવીને ભરી રાખવાનો નિયમ જમાના જૂનો ચાલ્યો આવે છે. ગામડાના દરેક ખેડૂતો અનાજના જથાને એજ રીતે વરસો સુધી જાળવી રાખે છે અને સૌની જાણીતી વાત છે કે રાખ ભેળવ્યા પછી અનાજમાં જીવાત પડવાનો ભય રહેતો નથી, આખી દુનિયામાં એનાં જેવો સસ્તો, સાદો અને સરળ ઉપાય બીજો કોઇ નથી. એ જંતુનાશક વગર પૈસાનો આ ઉપાય ગરીબ ખેડૂતોને કેટલો બધો આશીર્વાદરૂપ છે !

વાસણો સાફ કરવા માટેઃ—કોઇ પણ ધાતુનાં વાસણો માંજીને સાફ કરવા માટે આજે સુધરેલી દુનિયામાં અનેક જાતની શોધખોળ કરવામાં આવી છે, જેને આધારે બનાવેલી જુદી જુદી દવાઓ મોટા જથામાં બજારોમાં મળે છે અને જુદી જુદી ધાતુને માટે જુદી જુદી અલગ દવાઓ બનાવવામાં આવી છે. જેનો ઉપયોગ કરવાથી લાખો રૂપિયા પરદેશમાં ખેંચાઈ જાય છે અને તેટલા પ્રમાણમાં આપણો ગરીબ દેશ વધારે ગરીબાઇનો ભોગ બને છે. જ્યારે આપણા દેશમાં રાખના ઢગલા ઉકરડા ઉપર ઠેકાણે ઠેકાણે ખડકેલા જોવામાં આવે છે. જે રાખના ઢગલામાં કોઈ પણ ધાતુને સાફ કરવાનો એવો અદ્દભુત ચમત્કાર સમાયેલો છે કે આજે પણ તેની હરીફાઇમાં વિલાયતી કોઈ પણ શોધ ટકી શકે તેમ નથી. એવી અદ્દભુત વસ્તુ હોવા છતાં એ રાખનો માત્ર ખાતરમાંજ ઉપયોગ થઇ રહ્યો છે. આ એકજ વસ્તુ દરેક ધાતુને સાફ કરવાનું સામર્થ્ય ધરાવે એ ઓછી અજાયબીની વાત નથી. છતાં એ દિશામાં આપણા દેશના કેળવાયેલા વર્ગનું ધ્યાન ખેંચાતું નથી એ મોટી દિલગીરીની વાત

છે. કેળવણીમાં આગળ વધેલાઓ ધારે તો એજ રાખના કરોડો ડબા અમુક સુધારો કરીને જાહેર બજારમા એની ઉપયોગીતાની સમજુતી સાથે વેચાણ મૂકે તો ઘણાં ગામડામાં લાખો રૂપિયાની પેદાશ નવી ઉત્પન્ન થાય અને વિદેશથી આવતી ધાતુ સાફ કરનારી દવાઓને ઠેકાણે એનોજ ઉપયોગ થવા માડે તો પરદેશમાં ખેંચાઇ જતો પૈસો આપણાજ દેશમાં રહે અને તે ગામડાંની દોલતમાં વધારો કરે. નાના ગામડામાં કેળવાયેલો વર્ગ લક્ષ આપે તો આવી બરબાદ થતી અનેક વસ્તુઓને બચાવી લઇ લાખોની પેદાશ ગામડાને કરાવી આપી શકે અને આજે ભાંગતાં જતા ગામડાઓને નવું જીવન આપી આબાદ બનાવી શકાય. વિદેશી વાસણ કે ત્રાંબા પિત્તળ કે ધાતુની ચીજોને સાફ કરનારી ચીજોમા અનેક અપવિત્ર ધર્મને હાનિ પહોંચાડનારી ચીજો પડતી હોય તે આપણે જાણતા નથી તેમ નિત્ય જમવાનાં વાસણમાં જરાપણ એહવાડ રહે તો તેમાં જંતુ ઉત્પન્ન થઈ આરોગ્યનો નાશ કરે છે. વિલાયતી ગમે તેવી ચીજ ધાતુને રાખ જેટલી સ્વચ્છ કરી શકતી નથી. રાખ પોતે જંતુઘ્ન હોવા ઉપરાંત ધાર્મિક દષ્ટિયે પવિત્ર વસ્તુ છે તેથી આપણને આર્થિક લાભ થવા સાથે આપણો ધર્મ અને આરોગ્ય સચવાય છે.

ધાર્મિક કાર્યોમાં:—હોમ, હવન, યજ્ઞ, યાગ તથા નિત્ય નૈમિત્તિક કર્મકાંડના પ્રયોગોમાં દરેક ઠેકાણે ગાયના છાણથી ભૂમિને લીપવી પડે છે, ગૌમૂત્રના માર્જનથી બધી વસ્તુઓને પવિત્ર કરાય છે, ગાયના દૂધ દહી ઘીવાળું પંચામૃત દેવતાઓના સ્નાનાદિમાં લેવું પડે છે અને કોઈ પણ પ્રકારનો કોઈપણ પ્રયોગનો હોમ ઘી વિના થઇ શકતો નથી અને તે ઘી ગાયનુંજ લેવું પડે છે તોજ તેની સિદ્ધિ મળે છે. છેવટે મરણ વખતે પણ ગાયના છાણથી લીપેલી પૃથ્વી ઉપર છેલ્લા સંસ્કાર કરાય છે. આ રીતે જોતા આર્યોના કોઇ પણ ધાર્મિક સંસ્કાર ગાયના પદાર્થો વિના થઈ શકતા નથી.

એટલે વૈષ્ણવ, શૈવ, સ્માર્ત, જૈન, આર્યસમાજી, શીખ અને તે ધર્મ કે સંપ્રદાયના હિંદુએ ધાર્મિક દષ્ટિથી અને સમસ્ત પ્રજાએ આર્થિક દષ્ટિથી ગાયનુ પાલન રક્ષણ કરવું એમાજ કલ્યાણ છે. પારસી ધર્મમાં પણ ગાયને પૂજ્ય ગણેલ છે.

("આયુર્વેદ રહસ્યાર્ક" માસિકના એક અંકમાંથી)

૪૦—આરોગ્ય અને આહાર

સાકરને બદલે ગોળ વાપરો

અખિલ ભારતીય ગ્રામ–ઉદ્યોગ સંઘ તરફથી ખાંડ અને ગોળની વૈજ્ઞાનિક દૃષ્ટિએ તુલના કરવામાં આવી છે અને ગોળને લગતી નીચેની ઉપયોગી માહિતી પ્રગટ કરવામા આવી છે.

"ગોળમા સેક્રોઝ અને ગ્લુકોઝ બન્ને હોય છે. ગ્લુકોઝને લીધે ખાધેલા પદાર્થોનું પચન બરાબર થાય છે. સાકરમાં એ ગુણ એટલો બધો નથી. ગોળમા 'પ્રોટીન' છે, ખનિજ ક્ષારો છે, વિટામિન્સ છે અને આયોડીન પણ છે. શરીરને પુષ્ટિ આપનારૂં લોહ છે. એને લીધે લોહીમાં વધારો થાય છે. પચવામા ગોળના કરતા ખાંડ ભારે છે અને કેટલીક બાબતોમાં તબિયત બગાડે છે. પાણીમા મેળવીને ગોળ ખાવામાં આવે તો થાક ઓછો થઇ જાય છે અને લૂ લાગતી નથી. કેટલાક લોકોની માન્યતા એવી છે કે દહીં કે દૂધની સાથે ગોળ ખાવાથી રોગ થાય છે, પણ એને કોઇ પણ જાતનો વૈજ્ઞાનિક પુરાવો નથી."

"ખાંડ દેખાવમાં સફેદ અને ચોખ્ખી લાગે છે તેથી મિઠાઇ કે પકવાનો બનાવવામા આપણે એ છૂટથી વાપરીએ છીએ પણ એ બાહ્ય ગુણોના પર મોહી પડીને આપણે એના દુર્ગુણોનો વિચાર કરવો ભૂલી ગયા છીએ. ગળપણ અને સ્વાદની બાબતમાં પણ ગોળ ખાંડ કરતાં ચડી જાય છે. ચા બનાવવામા ગોળનો ઉપયોગ કરવામાં કોઇ પણ જાતનો વાંધો ન હોવો જોઇએ. પહેલાં પાણીમાં ગોળ ઓગાળીને એ પાણી ઉકાળીને ગાળી લીધા પછી ચા બનાવવામા આવે તો પાણીમા ગોળનો રંગ ઉતરતો નથી. પાણીમા ગોળ નાખીને ચુલા પર મૂકયા પછી થોડી વરાળ વળી જાય ત્યા સુધી રાખવામા આવે એટલે એની વાસ પણ જતી રહે છે."

"ગોળમાં ગળપણ વધારે હોવાથી ખાંડ કરતાં એ ઓછો વરે છે, તેથી ખરચમા બચત થાય છે. અત્યારે મહારાષ્ટ્રમાં જે ગોળ તૈયાર થાય છે તે મોટે ભાગે સરસ હોય છે. માટે લોકોએ તબિયતની દૃષ્ટિએ અત્યંત હિતાવહ, સ્વાદની દૃષ્ટિએ વધારે ગળ્યા અને લાભની દૃષ્ટિએ ફાયદા ભરેલા ગોળનો ઉપયોગ કરીને ખાંડ–સાકર વાપરવાનો મોહ ત્યજી દેવો જોઈએ."

તમાકુ એ કાતિલ વિષ છે

અત્યારે દુનિયાભરમા ધૂમ્રપાનના વ્યસનનો એટલો બધો ફેલાવો થઈ ગયો છે કે તેનો અટકાવ કરવાની કલ્પના પણ હાસ્યાસ્પદ

ગણાય. આપણે ત્યાં અત્યારે સિગારેટ પીનારા લોકોની સંખ્યા વધતી જાય છે, પણ બીડી પીનારાઓની સંખ્યા પહેલાં કાંઈ ઓછી ન હતી. ચલમ પીનારા અને તપખીર સૂંઘનારા લોકોના પંથ છોડી દઈએ તો પણ તમાકુ-ચૂનો ખાનારા લોકોની સંખ્યા થોડી નથી, પણ હવે દિવસે દિવસે તમાકુ ખાનારા લોકોનો વર્ગ ઓછો થવા લાગ્યો છે. એટલી વાત ખરી છે કે ધૂમ્રપાન કરવા કરતાં તમાકુ ખાવામાં થોડું નુકસાન છે. ધૂમ્રપાન કરવાની ફેશન થઈ પડી હોવાથી એમાં કેટલું નુકસાન છે એનો સામાન્ય પ્રજાને ખ્યાલ પણ નથી. તમાકુમાં નિકોટીન નામનું કાતિલ ઝેર હોય છે. એની અસર હૃદય અને રક્તવાહિનીઓ પર થાય છે. ખાસ કરીને હૃદયના પર તમાકુની માઠી અસર ઘણી થાય છે. ધૂમ્રપાનને લીધે લોહીનું દબાણ વધે છે અને હૃદયના ધબકારા વધારે પડતા લાગે છે.

તમાકુમાં ઝેર હોય છે એ વાતની ખબર લોકોને ૧૬મી સદીથી છે. જીન નિકોટ નામના વૈદે ૧૫૫૯માં કેન્સરના દરદ ઉપર તમાકુનો ઉપયોગ કરવાની સૂચના કરી હતી. એ પ્રમાણે કેટલાંક દરદોમાં તમાકુનો જુદી જુદી રીતે ઉપયોગ કરવામાં આવતો. જીન નિકોટ નામના વૈદે તમાકુમાં રહેલા ઝેરની શોધ કરી હોવાથી એ ઝેરને નિકોટીન કહે છે. દવા તરીકે અત્યારે તમાકુનો ઉપયોગ બહુજ ઓછો કરવામાં આવે છે. ડૉ. મેડાક અને ડૉ. કોલરે જુદા જુદા પ્રયોગો કરીને એમ પૂરવાર કર્યું છે કે ખૂબ વધારે પ્રમાણમાં ધૂમ્રપાન કરવાથી મનુષ્ય લંગડો થાય છે. લંગડાપણાની સાથે ધૂમ્રપાનને સંબંધ છે એ વાત સાંભળીને ઘણાં લોકોને અતિશય આશ્ચર્ય લાગશે. ધૂમ્રપાનને લીધે રક્તવાહિનીઓનો એટલો બધો સંકોચ થાય છે કે કોકવાર લોહીનો પ્રવાહજ ચાલતો અટકી જાય છે. હાથપગનાં આંગળાં, હથેળીઓ, કે પગનાં તળિયાંની ગરમી જોવાથી એ તફાવતની તરતજ ખબર પડે છે. ધૂમ્રપાન કરતાં પહેલાં અને ધૂમ્રપાન કરતી વખતે શરીરની ગરમીમાં કેવી રીતે ફેર પડતો જાય છે, 'એનું નિરીક્ષણ કરીને વૈજ્ઞાનિકોએ ઉપરનો સિદ્ધાંત જાહેર કર્યો છે. દરરોજ લગભગ ૩૦-૪૦ સિગારેટો પીનારા મનુષ્યના હાથપગની આંગળીઓની ગરમી બેત્રણ સિગારેટ પીતાંની સાથેજ કેવી રીતે ઓછી થઇ જાય છે, એ કરી જોવા જેવો પ્રયોગ છે. આ પ્રમાણે ગરમી વધારેમાં વધારે સાત ડીગ્રી સુધી ઓછી થઇ શકે છે.

બકરીનું દૂધ

ગાયના ધારોષ્ણ દૂધથી બીજે નંબરે બકરીનું દૂધ આવે છે. એમાં ગાયના દૂધના જેટલાજ 'એ' વિટામીન્સ હોય છે, વિટામીન બી. સી. અને ડી થોડા ઓછા હોય છે. બ્રિટનમાં બકરીનું દૂધ

પીનારાં લોકોની સંખ્યા હમણાં હમણાં વધવા લાગી છે એ ધ્યાનમાં રાખવા જેવી વાત છે. અત્યારે ત્યાં લગભગ બકરીનું દૂધ બે કરોડ ગેલન ખપે છે. બકરીનું દૂધ ગાયના દૂધ કરતાં જલદી પચે છે. એમાં કોઈ પણ જાતના રોગના જંતુઓ નથી હોતાં. હંમેશાં નિયમિતપણે બકરીનું દૂધ પીનારની ચામડી મુલાયમ રહે છે અને શારીરિક કાંતિમાં વધારો થાય છે. મધ્યમ વર્ગના લોકોને ગાય કરતાં બકરી પાળવી એ પરવડે છે, એટલુંજ નહિ પણ કોઈ પણ દરજ્જાના મનુષ્યને પોસાઇ શકે એટલું થોડું ખરચ આવે છે. નાના બાળકોને માટે દૂધ તરીકે ગાયનાં કરતાં બકરીના દૂધનો વધારે ઉપયોગ થાય છે.

પાણીનો દવા તરીકે ઉપયોગ

પાણી એ સૌથી સારામાં સારી દવા છે અને એમાં અનેક જાતના ઔષધિય ગુણધર્મ છે એ વાત ઘણાં લોકો જાણતા નહિ હોય. ડૉ. હાઉઝલ નોર્થનાં ફ્રેંચ ડૉકટરે પાણીનું વૈજ્ઞાનિક પૃથક્કરણ કરીને નીચેની માહિતી પ્રગટ કરી છેઃ–"સવારે, સાંજે, જમતા પહેલાં કે જમ્યા પછી કોઇ પણ વખતે પેટ ભરીને ઠંડુ પાણી પીવાથી મનુષ્યની તંદુરસ્તી સચવાઈ રહે છે અને તેના બદનમાં સ્ફૂર્તિ આવે છે. ઉકળતું પાણી પણ ઉપયોગી હોય છે. ગરમ પાણીમાં માંદા માણસને પોષણ આપવાનું અપૂર્વ સામર્થ્ય છે. પેટ સાફ કરવાની દૃષ્ટિએ ઉકળતા પાણી જેટલી ઉપયોગી બીજી કોઇ પણ ચીજ નથી. શરીરની ક્રિયાઓ સુવ્યવસ્થિત અને સુસંગત રીતે ચલાવવામાં ઉકળતા પાણી જેવી બીજી કોઈ પણ મૂલ્યવાન દવા નથી. દરરોજ સવારે નિયમપૂર્વક એક કપ ભરીને ઉકળતું પાણી પીવાથી તબિયતની તકરાર કરવાનો પ્રસંગ ભાગ્યેજ ઉપસ્થિત થશે. એક કપ ઉકળતા પાણીમાં લીંબુના રસના બે ત્રણ ટીપાં નાખવાથી વધારે ફાયદો થશે. આ પેયને લીધે શરીરની શુદ્ધિ થવા ઉપરાંત શરીર નિરોગી પણ થાય છે. શરીરમાં કોઈ પણ જાતનું દરદ થયું હોય તો પ્રકૃતિ પ્રમાણે તે ગરમ કે ઠંડા પાણીના ઉપચારથી મટાડી શકાય છે. કોઈવાર ઠંડાં પાણીથી આરામ થાય છે તો કોઈવાર ગરમ પાણીથી ફાયદો થાય છે. મનુષ્ય જો દરરોજ પેટ ભરીને ઠંડુ પાણી પીવાનો મહાવરો રાખે તો તેને માંદા પડવાનો પ્રસંગ ભાગ્યેજ આવે."

સૂર્યસ્નાનનું મહત્ત્વ

સૂર્યસ્નાનને નિસર્ગોપચારમા અગ્રસ્થાન આપવું જોઇએ. કેમકે સૂર્યસ્નાનથી ક્ષય જેવાં અસાધ્ય ગણાતાં દરદો પણ મટાડી શકાય છે. એટલુંજ નહિ પણ શરીર જો નિરોગી અને ઓજસ્વી રાખવું હોય તો સૂર્યસ્નાનના જેવુ દિવ્ય ઔષધ બીજું નથી. સૂર્યસ્નાનના સતત અને નિયમિત સેવનથી મનુષ્ય દીર્ઘાયુષી થઇ શકે છે, એવો

સિદ્ધાંત ડૉ. ઓગસ્ટ રોલીયર નામના સ્વીસ સંશોધકે અનેક પ્રયોગોને અંતે રજુ કર્યો છે. સૂર્યકિરણોનું પૃથક્કરણ કરીને એના ગુણધર્મોનું સંશોધન કરવામાં તેણે કેટલાંય વર્ષો ગાળ્યાં હતાં. આખરે ૧૯૦૩ માં તેણે સૂર્યકિરણોનો દવા અને તંદુરસ્તીની દૃષ્ટિએ કેટલો બધો ઉપયોગ છે એ વાત જાહેર કરી. સૂર્યસ્નાનના આદ્ય પ્રવર્તક તરીકે દુનિયામાં તે મશહૂર છે. સૂર્યકિરણના સ્નાનની તેણે આપેલ માહિતી આ રહી:-"સૂર્યસ્નાન એકદમ સાદી વાત નથી. મરજીમાં આવે ત્યારે ને ફાવે તેવી રીતે તડકામાં બેસવાથી કે ફરવાથી એનો ફાયદો થતો નથી. જો શાસ્ત્રીય રીત પ્રમાણે સૂર્યસ્નાન કરવામાં આવે તોજ એનાથી ફાયદો થાય છે. જોઇએ એના કરતાં વધારે વખત સુધી સૂર્યસ્નાન કરવાથી ફાયદાને બદલે નુકસાન વધારે થાય છે. સૂર્યસ્નાન એ કુદરતી રીતે કોઇ પણ મનુષ્ય કરી શકે એવું હોવાથી દરેક જણ એનો લાભ ઉઠાવી શકે છે. અનેક માનસિક વિકારોથી માંડી અસાધ્યમાં અસાધ્ય ગણાતાં શારીરિક દરદોને માટે સૂર્યસ્નાનની દવા રામબાણ નીવડે છે. ચામડીના દરદોવાળા અને લોહીવિકારના દરદીઓને સૂર્યસ્નાનના ફાયદા તરતજ જણાવા માંડે છે. સૂર્યસ્નાન કરવું હોય તો તે સવારના તડકામાંજ કરવું જોઇએ. સ્નાન કરતી વખતે શરીર પરના કપડાં ઉતારી મૂકવા પડે છે એ વાત જણાવવાની જરૂર નથી."

સાકર ઝેર છે !

ઓસ્ટ્રિયાના જાણીતા ડૉક્ટર પોલ કાર્ટને અન્ન સંબંધે એક સંશોધન પર પુસ્તક લખ્યું છે. એમાં તેમણે જુદા જુદા ખાદ્ય પદાર્થોનું શાસ્ત્રીય દૃષ્ટિએ પૃથક્કરણ કરીને પ્રત્યેક પદાર્થના ગુણદોષ બતાવ્યા છે. એમના મત પ્રમાણે સાકર એ એક ભયંકર વિષ છે. મનુષ્યનો જીવ લેનારા એવા જે ત્રણ ખાદ્ય પદાર્થ તેમણે જણાવ્યા છે એમાં સાકરને પહેલું સ્થાન આપ્યું છે. ઝેરી સાપના વિષને આપણે જેટલા પ્રમાણમાં પ્રાણઘાતક સમજીએ છીએ તેટલાજ પ્રમાણમાં ડૉ. કાર્ટન પોતે સાકર મદિરા અને માંસ, આ પદાર્થોને પ્રાણઘાતક કહે છે. સાકરના પ્રચારને લીધે આજે રોગોની કેટલી સંખ્યા વધી છે એની કલ્પના સુધ્ધાં આપી શકાય એમ નથી. સાકર નૈસર્ગિક અન્ન નથી; કૃત્રિમ અને બનાવટી પદાર્થ છે. જે દ્રવ્યો શરીરને પોષક અને આવશ્યક હોય છે તે સાકર બનાવતી વેળાએ બળી જાય છે-તદ્દન નષ્ટ થઇ જાય છે. આથી સાકરને મરેલું અન્ન કહેવું શ્રેયસ્કર છે. સાકર અને દારૂની વચ્ચે અનેક પ્રકારનું સરખાપણું છે. બંનેમાં જે ઘટક દ્રવ્યો છે, અપાયકારક દ્રવ્યો છે તે ઘણાંખરાં એકજ છે. બંનેમાં ઉત્સાહ ઉત્પન્ન કરવાની શક્તિ છે, પણ શરીરના વિકાસને પોષક થાય એવાં જીવનતત્ત્વો નથી. સાકરને લીધે સૌથી

વધુ અસર જો કશાની ઉપર થતી હોય તો તે દાંત ઉપર થાય છે. હરઘડી મીઠાઇ જેવા ગળ્યા ગળ્યા પદાર્થ ખાનારા બાળકોના દાંત વધારે બગડેલા માલમ પડી આવે છે. સાકરના અતિસેવનને લીધે મધુમેહ જેવા રોગ થાય છે એ તો સર્વને જાણીતું છેજ. સાકર એ આધુનિક સુધારણા છે. ગોળ જેવા ઉપયોગી પદાર્થને બાજુએ ખસેડી મૂકી સાકરે પોતાનું વર્ચસ્વ સ્થાપન કર્યું છે, પણ એથી કરી જનસમાજના આરોગ્ય ઉપર કેટલી વિઘાતક અસર થઈ છે એની કલ્પના સુધ્ધાં કરી શકાય એમ નથી. સર્જન ગીન્કને જુદા જુદા દેશના આંકડા મેળવીને એવું સિદ્ધ કર્યું છે કે જે રાષ્ટ્રો સધન છે એજ રાષ્ટ્રોમાં સાકરનો ખપ સૌથી વધારે છે. પોતાની શ્રીમંતાઈ બતાવવા સારૂ આપણે ત્યાં સુધ્ધાં ઘણા લોક કારણ ન હોવા છતાં સાકરનો ઉપયોગ કરે છે એ આપણે પ્રત્યક્ષ જોઇએજ છીએ. આજ દુનિયાના સુધરેલાં રાષ્ટ્રોના આરોગ્યની તપાસ કરીએ તો દંતરોગ, કેન્સર અને મધુમેહ આ દરદોનો કેટલા પ્રમાણમાં વધારો થયો છે તે દેખાઇ આવશે. ૧૮૬૦ ની સાલમા સુધરેલા રાષ્ટ્રમાના શ્રીમંત લોકોને સાધારણપણે દર માણસ દીઠ ૩૫ પૌંડ સાકર બસ થતી હતી પણ હવે ૧૯૩૫ ની સાલમા આ પ્રમાણ બમણાથીયે વધારે એટલે ૯૦ પૌંડ સુધી ગયું છે અને એને લીધેજ એનું દુષ્પરિણામ નજરે પડે છે. સાકર આજ જે કૃત્રિમ સ્વરૂપમા છે તે સ્વરૂપમા તેનો ઉપયોગ ન કરતા એના નિસર્ગસિદ્ધ–કુદરતી સ્વરૂપમા ઉપયોગ કરવામાં આવે તો તે શરીરને હિતાવહ થયા સિવાય રહેતી નથી. મધ, શેરડી, ખજુર, દ્રાક્ષાદિ ફળો, વગેરે પદાર્થોમા ખરી કુદરતી સાકર હોય છે. એટલે છેવટે નૈસર્ગિક આહારજ શ્રેષ્ઠ આહાર છે એ આપોઆપજ સિદ્ધ થાય છે.

દૂધ–ખોરાક તરીકે

કેટલાક કટ્ટા અહિંસાવાદીઓ દૂધને 'સફેદ લોહી' ગણે છે. ચીન અને સાઇબીરિયાના લોકોની પણ એવીજ માન્યતા છે માત્ર મનુષ્યોજ બાલ્યાવસ્થા પૂરી થઈ ગયા પછી પણ દૂધનો ઉપયોગ ખાવા પીવામા કરે છે. મનુષ્યો સિવાય બીજા કોઇ પણ પ્રાણી બાલ્યાવસ્થા સિવાય બીજી કોઇ અવસ્થામાં દૂધ પીતા કે ખાતા નથી. ગોરિલા, ચિમ્પેન્ઝી વગેરે વાંદરા પણ ખાવામાં દૂધ વાપરતા નથી. એટલે કેટલાક લોકોની વિચારસરણી એવી છે કે દૂધ એ સંપૂર્ણ ખોરાક નથી. બાલ્યાવસ્થામા એનાથી પોષણ થતું હોય તો પણ જુવાની કે વૃદ્ધાવસ્થામાં એનાથી પૂરેપૂરૂં પોષણ મળતું નથી. પણ એ માન્યતાં તદ્દન ખોટી છે.

ખોરાકના બધા પદાર્થોમાં દૂધનું સ્થાન સૌથી પહેલું આવે છે. આપણા જીવનમાં દૂધ કે એમાથી બનાવેલા પદાર્થોનો આપણે એટલો

બધો ઉપયોગ કરીએ છીએ કે તેના વિના આપણાથી ટકી શકાય નહિ. દૂધમાં પ્રોટીન હોય છે; જુદા જુદા ક્ષાર ચરબી હોય છે; વિટામિન 'અ' હોય છે; એ ઉપરાંત થોડીક સાકર પણ હોય છે. દૂધથી શરીરનું પોષણ ને સંવર્ધન બંને થાય છે. દૂધથી સ્નાયુઓ બળવાન બને છે. સ્ફુર્તિ આવે છે, હૃદયની શક્તિ વધે છે અને મળાવરોધ ને અપચનનો રોગ ગમે એટલો જૂનો હોય તો પણ થોડા દિવસ માત્ર દૂધ પર રહેવાથી મટી જાય છે. સ્વભાવથીજ દૂધ મધુર ને સ્વાદિષ્ટ હોય છે. દૂધમા એટલી બધી મીઠાશ હોય છે કે તેમાં ખાંડ કે સાકર નાખવાની પણ જરૂર પડતી નથી. દૂધને ઉકાળીને બનાવેલા પદાર્થોમાં જીવનસત્ત્વો બળી જાય છે. માવો, બાસુદી, કન્ડેન્સડ મીલ્ક, દૂધની ભૂકી, ચોકલેટ વગેરે પદાર્થોમાં દૂધના ખરા ગુણનો નાશ થઇ જાય છે.

धारोष्णममृतोपमम्। ધારોષ્ણ દૂધને વૈદકશાસ્ત્રમાં અમૃતની ઉપમા આપી છે એ ખોટી નથી. દરરોજ સવારના પહોરમાં ચાના ઉકાળાને બદલે જો તાજું તાજું ગાયનું ધારોષ્ણ દૂધ પીવા મળે તો આપણને માંદા પડવાનો ને વૈદ-ડોકટરોનાં બીલ ભરવાનો વખત આવેજ નહિ. ગરમ કરેલા દૂધ કરતા ઠંડા દૂધમાં જીવનદ્રવ્યો વધારે હોય છે; પણ જેમને ઠંડુ દૂધ ભાવતું ન હોય તે લોકો દૂધ થોડુંક ગરમ કરીને પીવે તોપણ કાંઈ હરકત નથી. દૂધ વધારે ઉકાળવાથી એની અંદરના જીવનસત્ત્વો બળી જાય છે, ક્ષાર ઓછા થાય છે અને ચરબી પચવામા ભારે થાય છે.

માંદા માણસો માટે દૂધનો ખોરાક તરીકે સરસ ઉપયોગ થાય છે. અનેક દરદો માત્ર દૂધ ઉપર રહેવાથી મટે છે. એનો વિસ્તાર કોઈવાર કરીશું.

ખોરાકનું વૈજ્ઞાનિક પૃથક્કરણ

રસાયનશાસ્ત્રની દષ્ટિએ ખોરાકનું પૃથક્કરણ કરીએ તો આપણા શરીરને બાર ખનિજ દ્રવ્યોની જરૂર પડે છે, એવું વૈજ્ઞાનિકો કહે છે. સોડિયમ, પોટેશિયમ, કેલશિયમ, મેગ્નેશિયમ, ક્લોરિન, આયોડિન, ફોસ્ફરસ, સલ્ફર, મેંગેનિઝ, તાણુ, લોઢું અને સીસુ. આટલાં દ્રવ્યો આપણા ખોરાકમાં હોય તો એને આદર્શ ખોરાક કહી શકાય. શાકાહારમાં આ બધાં દ્રવ્યો ભરપૂર પ્રમાણમાં હોય છે. એ બધામાં કેલ્શિયમનો પ્રશ્ન સૌથી વધારે મહત્ત્વનો છે. હાડકાં મોટા થવા માટે એની ઘણી જરૂર પડે છે; પણ પાલાભાજીઓ અને અમુક ફળભાજીઓ સિવાય બીજા કોઈપણ અનાજ કે ફળમાં કેલ્શિયમ હોતો નથી. લીલી શાકભાજીમા ખાસ કરીને કોબી, મૂળા, બીટ, કોબીફ્લાવર વગેરેમાં કેલ્શિયમ ઘણો હોય

છે; માટે રોજના ખોરાકમાં એમાંથી એકાદું શાક દરરોજ ખાવુંજ જોઇએ. વાલ, વટાણા, ચોળા વગેરે કઠોળમા કેલ્શિયમ બિલકુલ હોતો નથી. કેટલાક લોકો હજી પણ એવું માને છે કે માસાહાર વિના શક્તિ આવતી નથી; પણ એ માન્યતા ખોટી છે. કેમકે શાકાહારમાં બધી જાતના જીવનસત્ત્વો હોય છે.

સફરજન

એક આરોગ્યશાસ્ત્રીએ સફરજનને 'ફળના રાજા' ની પદવી આપી છે એ અનેક દૃષ્ટિએ બરાબર છે. સફરજનમાં જીવનતત્ત્વો અને ખનિજ દ્રવ્યો ખૂબ હોય છે. પૌષ્ટિકપણાની દૃષ્ટિએ સફરજન ખાસ મહત્ત્વનું ગણાય છે. ત્રણ આઉંસ સફરજન ખાવાથી એક આઉંસ માંસ ખાધા જેટલી શક્તિ મળે છે. તરબૂચ, ટમેટાં, કોબી વગેરેનાં કરતાં સફરજનની લાયકાત સાધારણપણે ત્રણ ગણી વધારે છે. સ્ટ્રોબેરી કે ચેરીના કરતાં એની લાયકાત બમણી છે. શરદી થઈ હોય કે શરીરમા ખટાશનું પ્રમાણ વધી ગયું હોય તો સફરજન ખાવાથી એ તરત મટી જાય છે. જેમને આમ્લપિત્તનો વિકાર થયો હોય ને હોજરીમાં હમેશા ખટાશ રહ્યા કરતી હોય તેમને સફરજન અમૃતસમાન છે. સફરજનનું મૂળ ઉત્પત્તિસ્થાન અમેરિકા છે. સાધારણપણે યુરોપમાં તે ઘણા વરસોથી નીપજે છે. સમશીતોષ્ણ કટિબંધમાં સફરજનનું મહત્ત્વ ઘણું વધી ગયું છે. 'દરરોજ એક સફરજન ખાવાથી ડૉકટરને ત્યા જવાની જરૂરજ પડતી નથી,' એવી મતલબની કહેવતજ ત્યાં પડી ગઇ છે.

બટેટાં

વૈજ્ઞાનિક રીતે બટેટાંનું પૃથક્કરણ કરીએ તો એમા ઘઉંનાં જેટલાજ પ્રમાણમાં પૌષ્ટિક દ્રવ્યો છે એવું જણાય છે. બટેટામા ઘઉંના કરતાં ચારગણું વધારે પાણી હોવાથી એક શેર ઘઉંના બદલામાં ચાર શેર બટેટા વાપરવા જોઇએ. એ બે વચ્ચે એટલોજ તફાવત છે. બટેટાની છાલ આપણે કાઢી નાખીએ છીએ, પણ એમાજ ઘણું સત્ત્વ હોય છે. માટે બટેટાંનું શાક છાલ કાઢી નાખ્યા વિના એમ ને એમ કરવું જોઇએ. પહેલાં બટેટાને બાફીને પછી એનું શાક કરવાથી પણ એનું સત્ત્વ ઓછું થઇ જાય છે, માટે બટેટાનું શાક બાફ્યા વિના કરવું જોઇએ. બાફેલા બટાટાના શાક કરતાં એમ ને એમ કરેલા શાકનો સ્વાદ પણ ઘણો સારો હોય છે. બટેટામાં સ્ટાર્ચ એટલે કે પિષ્ટમય પદાર્થ બહોળા પ્રમાણમા હોવા ઉપરાંત થોડીક સાકર પણ હોય છે. બટેટા વિરુદ્ધ લોકોની તકરાર એકજ છે કે એનાથી વાયુ થાય છે. પણ બટેટા જો યોગ્ય રીતે વાપરવામાં આવે, અને બાફે નહિ ને છાલ કાઢી નાખે નહિ તો એનાથી ત્રાસ થવાને બદલે

ફાયદો થાય છે. બટેટામાં જીવનસત્ત્વો પણ ઘણાં હોય છે. ડેન્માર્કના ડૉ. હિંડેડનો એક સાથી ૯ મહિના સુધી એકલા બટેટા ઉપર રહ્યો હતો. શરીરને જોઇતાં બધા દ્રવ્યો તેણે બટેટામાંથી મેળવ્યાં હતાં. એ દરરોજ જરૂર પડે એ પ્રમાણે બેથી ચાર શેર (પાકા) જેટલાં બટેટા ખાતો હતો.

માંસાહાર

માનવજાતિને માસાહાર કરવાની જરૂર છે કે નહિ એ વાદ હવે ઘણો જૂનો થઇ ગયો છે. એનો એટલોજ સાર છે કે માંસાહાર કર્યા વિના પણ મનુષ્યોની તબિયત નીરોગી ને સુદૃઢ રહી શકે છે. પ્રાણી-સૃષ્ટિમાં જોઇએ તો સિંહ, વાઘ, વરૂ વગેરે જનાવરો માંસ સિવાય બીજું કાંઇ પણ ખાતા નથી અને હરણ, હાથી, ગાય, બળદ વગેરે પ્રાણીઓ માત્ર શાકાહારજ કરે છે. એમના ઉપર નજર ફેંકવાથી જણાય છે કે માસાહાર કરનારા પ્રાણીઓ કરતાં શાકાહાર કરનારા પ્રાણીઓ વધારે લાંબી જિંદગી ભોગવે છે. એનો સૌથી મોટો દાખલો હાથીનો છે.

બર્નાર મેકફેડન

અમેરિકામા આરોગ્ય, વ્યાયામ ને આહારની બાબતમાં દેશભર-માં જાગૃતિ કરવાનું ઘણુંખરૂં શ્રેય 'ફિઝીકલ કલ્ચર' નામના માસિકના તંત્રી બર્નાર મેકફેડનને આપવું જોઇએ. ગયા ચાલીસ વરસથી તેમણે આ વિષયનો એટલા બહોળા પ્રમાણમાં ફેલાવો કર્યો છે કે એને પરિણામે અત્યારે અમેરિકામાં ચારે તરફ આરોગ્ય કેન્દ્રો ને શારીરિક શિક્ષણની સંસ્થાઓ નજરે પડે છે. તેમણે 'ફિઝીકલ કલ્ચર' નામનું માસિક કાઢીને 'આરોગ્ય ને વ્યાયામ'ના વિષયને અખબારોની દુનિયામા અગત્યનું સ્થાન મેળવી આપ્યું. મેકફેડન અત્યારે એટલું બધુ કામ કરે છે કે એ જોઇને તાજુબ થઈ ગયા વિના રહેવાતું નથી. એમની ઉમ્મર અત્યારે ૭૦ વરસની છે તોપણ એમનો ઉત્સાહ નવ-જુવાનોને શરમાવે એવો છે. દર વરસે તે પોતાનું કામ વધારતાજ જાય છે. અત્યારે તે 'ફિઝીકલ કલ્ચર' 'ટ્રુ સ્ટોરી' 'ટ્રુ રોમાન્સીઝ' વગેરે ૧૨ માસિકો ચલાવે છે ને દર મહિને બધાં માસિકોની થઇને એક કરોડ પચાસ લાખ નકલો ખપે છે. અમેરિકામાં મેકફેડન જેવા પ્રકાશકો બહુ થોડા છે. માસિક ઉપરાંત મેકફેડને અત્યાર સુધીમાં આરોગ્ય વિષે લગભગ ૫૦ પુસ્તકો લખ્યાં છે. પ્રકાશનના ધંધા ઉપરાંત તે અનેક સંસ્થાઓનું સંચાલન-કાર્ય પણ કરે છે. ન્યૂયોર્ક પાસે ડેન્સવિલમાં તેમનું એક નિસર્ગોપચાર મંદિર છે. ટનેલીમાં બાળકોને લશ્કરી તાલીમ આપવાની નિશાળ પણ તેમણે સ્થાપન કરી છે. મિયામીમાં સમુદ્રકિનારે મેકફેડન એક સરસ હોટેલ ચલાવે છે,

એ હોટેલમાં શાકાહાર ને તંદુરસ્તીને માફક આવે એવાજ પદાર્થો મળે છે. મેકફેડનની એ આરોગ્યભુવનની કલ્પના તદ્દન નવી હોવાથી ને બીજી હોટેલના કરતાં ત્યાં પદાર્થો સસ્તા મળતા હોવાથી એ હોટેલ બહુજ લોકપ્રિય થઈ પડી છે. ન્યુ જર્સીમાં ત્રણથી આઠ વરસનાં બાળકો માટે મેકફેડને એક બાલમંદિર સ્થાપન કર્યું છે. આ બધી સંસ્થાઓમા આવજા કરવા માટે તેમણે એક વિમાન રાખ્યું છે. એ વિમાન પણ તે પોતેજ ચલાવે છે. લગભગ પાંચ વરસ પહેલાં તેમને વિમાન ચલાવતાં પણ આવડતું ન હતું. ૬૫ મે વરસે તેમણે વિમાન ચલાવવા શીખવા માંડયું. એ ઉપરથી તેમના ઉત્સાહની કલ્પના કરી શકાશે.

'ફિઝીકલ કલ્ચર'ના પહેલા અંકમાં બર્નાર મેકફેડને તંત્રીસ્થાનેથી લખેલા લેખ ઉપરથી એ માસિકનું સ્વરૂપ કેવું છે એનો ખ્યાલ આવી શકશે. એમાં તેમણે કહ્યું છે કે શરીરને થયેલા દરેક જાતનાં દરદો નિસર્ગોપચારથી મટાડી શકાય છે ને કોઈ પણ દરદ અસાધ્ય નથી. મેકફેડનની આ ફિલસુફી ઉપરથી તેમનું વિશેષ દૃષ્ટિબિંદુ જણાઇ આવે છે. કેવી રીતે રહેવું, શું ખાવું, કેવી જાતના કપડા પહેરવાં, શરીરને કેવી જાતનાં દરદો થાય છે, એ કેવી રીતે મટાડવાં, તંદુરસ્તી જાળવી રાખવા માટે કેવી જાતનો ખોરાક લેવો, શરીરને કેવી જાતનાં ભયંકર દરદો થાય છે ને એમાથી બચાવ કેવી રીતે કરવો વગેરે અનેક જાતની નાની મોટી માહિતી એ માસિકે લાખો અમેરિકન લોકોને આપી છે. માસિકની શરૂઆતમાં ગરમીના દરદ વિષે એક લેખ છાપવા માટે તેમને સજા પણ કરવામાં આવી હતી, પણ મેકફેડને પોતાનું પ્રચારકાર્ય અટકાવ્યું નહિ. મેકફેડનનું ચરિત્ર બહુજ સ્ફુર્તિદાયક અને અનુકરણીય છે.

મેકફેડનનાં આહારસૂત્રો

મેકફેડનનાં આહારસૂત્રોનું સંકલન નીચે પ્રમાણે કરી શકાયઃ-

"ભૂખ લાગી ન હોય તો ખાવું નહિ. વધારે ખાવું નહિ. વધારે ખાવાથી ખોરાક પેટમાં સડવા લાગે છે. પાચન-માર્ગ હંમેશાં સાફ રાખવાનો પ્રયત્ન કરો. ખોરાક બરાબર ચાવવામાં આવે તો જમવાનું સાદું હોય તોપણ ખાતાં ખાતાં પાણી પીવાની જરૂર પડતી નથી; તોપણ જો ખરેખરી તરસ લાગી હોય તો પાણી પીવું. જમનાં પહેલાં અર્ધો કલાક જમ્યા પછી એક કલાકે ને પછી ગમે ત્યારે પાણી પીવાથી ફાયદો થાય છે. જમતી વખતે પાણી પીવાની જરૂર પડે તો પીવાને હરકત નથી. એનાથી પાચનક્રિયા બગડતી નથી. બરફનાં જેવાં ઠંડાં ને ચા-કોફી જેવાં બહુજ ગરમ ને ઉત્તેજક પીણાં કદી પણ પીવા નહિ. એનાથી પાચનશક્તિ બગડે છે......સામાન્ય

અનુભવ એવો છે કે દરેક જણ જોઇએ એના કરતાં વધારે ખાય છે. જરૂર હોય એના કરતાં વધારે ખાવાથી શરીરને એનું પાચન કરવું પડે છે ને એમાં શરીરની જીવનશક્તિ નકામી વપરાય છે. એ જીવન-શક્તિ બીજા કામમાં વાપરી શકાય. માટે વધારે ખાવું એ પાપ છે. વધારે ખાઇને આપણે પેટના પર જુલમ કરીએ છીએ. એનાથી આવરદા ઘટે છે. દ્રાક્ષ ને દૂધ દેવતાઓનો ખોરાક છે. દૂધ તો પૃથ્વી-લોકનું અમૃત છે. એનાથી રોગહરણ થાય છે ને પુષ્ટિ મળે છે. દૂધ સંપૂર્ણ ખોરાક છે."

કેળાં-ડાહ્યા લોકોનો ખોરાક

લેટીન ભાષામાં કેળાનું નામ 'ડાહ્યા લોકોનો ખોરાક' છે. એ નામ અનેક રીતે જોતાં યોગ્ય લાગે છે. 'આખેઆખું સોનેરી રંગનું બની ગયેલું, વચ્ચે વચ્ચે તપખીરી રંગના ડાઘાવાળું કે કોઇ ઠેકાણે છાલ કાળી પડી ગયેલી હોય એવું કેળું' ખરેખરજ શાણા લોકોનો ખોરાક છે પૂરેપૂરાં પાકી ગયેલાં કળો ખાવાથી શરીરને જોઇએ એટલી ગરમી મળે છે. સાદી ભાષામાં કહીએ તો પાકેલાં કેળાંમાં ખોરાકના બધા ગુણુ હોય છે.

કાચાં કેળામાં સ્ટાર્ચ વધારે હોય છે, પણ પાકાં કેળાંની અંદરના બધા પદાર્થોનું ગ્લુકોઝ-એક જાતની સાકર-માં રૂપાંતર થઇ ગયેલું હોય છે ને બીજી કોઇ પણ જાતની સાકર કરતાં ગ્લુકોઝ શરીરમાં બહુજ સહેલાઇથી શોષાઈ જાય છે. એ સાકર શરીરના જીવનરસમાં તરત ભળી જાય છે. મન બહુજ કંટાળી ગયું હોય છે ત્યારે એકાદું કેળું ખાઇ લેવાથી તરત ઠીક પડવા લાગે છે.

ગ્લુકોઝ ઉપરાંત કેળામાં એ. બી. સી. વિટામીનો, ફૉસ્ફરસ, કેલ્શિયમ, તાંબુ, લોહ વગેરે પણ સૂક્ષ્મ પ્રમાણમાં હોય છે. કેળાંનો ઇતિહાસ પણ જરા જાણવા જેવો છે. ઇ. સ. પહેલાં ૩૨૭ માં અલેકઝાંડર ૪,૦૦૦,૦૦૦ માણસોની ફોજ સાથે હિંદમાં આવ્યો હતો ત્યારે એણે પોતાની ને લશ્કરની તંદુરસ્તી કેળાં ખાઇનેજ જાળવી રાખી હતી. જમાઇકા, કેનરી વગેરે બેટોમાં કેળાંનું ભારે વાવેતર થાય છે અને પાશ્ચાત્ય રાષ્ટ્રો એનો સંપૂર્ણ લાભ લે છે. ઇંગ્લંડમાં કેળાંનું વાવેતર માત્ર ૩૬ વરસ પહેલાંજ કરવામાં આવ્યું છે, તોપણ ઇંગ્લંડ-માં દર અઠવાડિયે ૪૦,૦૦૦,૦૦૦ કેળાંની આયાત કરવામાં આવે છે.

કેળાંનો દરેક જણ ઉપયોગ કરી શકે છે. નાનાં બાળકોને દૂધની સાથે ખુંદીને કેળું આપવાથી તેમનાં પેટનાં દરેક દરદો-ઝાડો, મરડો, દુખાવો-વગેરે મટી જાય છે. હમેશાં કેળાં ખાવાથી તેમની તબિયત સુધરે છે. નિશાળે જનારાં બાળકો જો બપોરે અકેક કેળું ઉડાવે

તો તેમને પણ એનાથી ફાયદો થાય છે. મોટાં માણસો માટે પણ એનો ઘણો ઉપયોગ થાય છે. પાકાં કેળાં માંદા માણસોને પણ આપી શકાય. કેળાંની છાલ જાડી હોવાથી બહારનાં જંતુઓ એની અંદર જલદી પ્રવેશ કરી શકતાં નથી.

કૉફીનું ઝેર

કૉફી પીવાથી ઉત્તેજન કે સ્ફૂર્તિ મળે છે, એ માન્યતા ખોટી છે. થાકી ગયેલા માણસને કૉફી પીધા પછી પહેલાં જરા હોશિયારી જણાતી હોય તો પણ પાછળથી એની જે માઠી અસર થાય છે એનો પણ આપણે વિચાર કરવો જોઇએ. કૉફીના ઝેરની અસર હૃદય પર થાય છે. હંમેશાં કૉફી પીવાથી લોહીનું દબાણ વધે છે. કૉફીમાં કેફીન નામનો એક પદાર્થ હોય છે. એનાથી લોહી દૂષિત થાય છે. કૉફીથી ઘેન ચઢે છે. કૉફીનું ઘેન લગભગ અફીણના જેટલું હોય છે, એમ કહેવામાં હરકત નથી. કૉફીની અંદરનું માદક દ્રવ્ય એટલું બધું પ્રખર હોય છે કે અફીણનું ઝેર ચડયું હોય તો કૉફી પીવાથી ઉતરી થાય છે. કૉફીમાં જો માદકતા ન હોય તો અફીણનું ઝેર ઉતારવામાં એનો ઉપયોગ થાત નહિ. કૉફી પીવાની ટેવને લીધે ફેફસાં નબળાં પડી જાય છે ને જિંદગી ટૂંકી થાય છે.

ગરમ મસાલાની ખરાબ અસર

ખોરાકને વધારે સ્વાદિષ્ટ બનાવવા માટે આપણે એમા અનેક જાતના મસાલા નાખીએ છીએ, પણ આરોગ્યની દૃષ્ટિએ શરીરને મસાલાની બિલકુલ જરૂર નથી. જે પદાર્થોનો શરીરના ધારણપોષણને માટે ઉપયોગ થતો હોય એવાજ પદાર્થોનો આપણે આહારમાં સમાવેશ કરવો જોઇએ. જે પદાર્થોની શરીરને જરૂર કે ઉપયોગ ન હોય એવા નિરૂપયોગી પદાર્થો ખાવાથી શરીર બગડે છે. તીખા તમતમતા મસાલા ખાવાથી આપણા શરીર પર બહુજ ખરાબ અસર થાય છે. મસાલા ગરમ હોવાથી શરીરને ઉત્તેજન મળે છે ને પાચનેન્દ્રિયોને વધારે કામ કરવાની ફરજ પડે છે. આવી રીતે રોજ ને રોજ ઉત્તેજન મળવાથી ને વધારે કામ કરવું પડતું હોવાથી ઇંદ્રિયો પછી થાકી જાય છે ને પહેલાંના કરતા ઓછું કામ કરે છે. એટલે વધારે ભૂખ લાગવા માટે આપણે વધારે તીખા તમતમતા પદાર્થો ખાઇએ છીએ. એનાથી થોડોક વખત આપણને વધારે ભૂખ લાગેલી જણાય છે, પણ પછી ભૂખ પહેલાંના કરતાં પણ ઓછી થઈ જાય છે. પાચનેન્દ્રિયોની અંદરની ચામડી બહુજ મુલાયમ ને નાજુક હોવાથી મસાલાની એના પર ઘણીજ ખરાબ અસર થાય છે. માટે જેમને પોતાની પાચનશક્તિ સારી રાખવી હોય તેમણે મરચાં, મરી, હિંગ, સૂંઠ, ગરમ ને તીખાં અથાણાં, પાપડ વગેરે ગરમ પદાર્થોનો બહુજ

ગાન્નીનો ઉપયોગ કરવો. બની શકે ત્યાં સુધી આવા પદાર્થોથી દૂર રહેવું. જો એનો સંપૂર્ણ ત્યાગ કરી ન શકાય તો બને એટલા ઓછા પ્રમાણમાં ઉપયોગ કરવો.

લસણ ને કાંદા

એક સમય એવો હતો કે જ્યારે લસણ ને કાંદા દરેક દેશમાં નિષિદ્ધ ગણાતા હતા. લસણ ને કાંદાનો નિષેધ એની તીવ્ર દુર્ગંધને લીધે થયો હશે, એવું માનવાને હરકત નથી. આપણા ધર્મશાસ્ત્રમાં ધાર્મિક દૃષ્ટિએ એ બને પદાર્થો હજી પણ નિષિદ્ધ મનાય છે. એ બંનેમાં ઉત્તેજન કરવાનો ખાસ ગુણ હોવાથી, આહારવિહારની દૃષ્ટિએ સાત્વિક જીવન ગાળવાની ઇચ્છાવાળાં સ્ત્રીપુરુષોને માટે એવો નિષેધ કરવામા આવ્યો હશે, પણ વૈદકશાસ્ત્રની દૃષ્ટિએ લસણમા ઘણા ગુણ છે. ખાસ કરીને વાયુની પ્રકૃતિવાળા સ્ત્રીપુરુષોને લસણ બહુજ માફક આવે છે. આયુર્વેદમાં ક્ષયરોગની ચિકિત્સામાં લસણના કેટલાક પ્રયોગો છે. પાશ્ચાત્ય ડાકટરોએ પણ ક્ષયરોગમાં લસણ વાપરવાની ભલામણ કરવા માંડી છે. અપચન, શૂળ, મોળ છૂટવી વગેરે પચનક્રિયાના દરદોમાં લસણની ચટણી ખાવાથી ફાયદો થાય છે. કાંદામાં પણ જંતુનાશક દ્રવ્યો છે એવી હવે પશ્ચિમના ડાકટરોએ શોધ કરી છે. કાદા કાપતી વખતે એમાંથી એક જાતનું દ્રવ્ય ચારે તરફ ઉડે છે ને એનાથી આપણી આંખોમા પાણી આવે છે. એ દ્રવ્ય જંતુનાશક છે, એવું વૈજ્ઞાનિકોએ પુરવાર કર્યું છે. કાંદાને આપણે ત્યાં ગરીબોની કસ્તુરી ગણવામાં આવે છે. દુર્ગંધ ને ઉત્તેજક ગુણને લીધે સભ્ય સમાજમાં કાંદાનો બહિષ્કાર થયો છે; તોપણ આરોગ્યને ખાતર કાંદા ને લસણનો ઉપયોગ કરવાને હરકત નથી.

પં. જવાહરલાલની તંદુરસ્તીનું રહસ્ય

સામાન્ય માણસો કરતાં નેતાઓ અને કાર્યકર્તાઓ પર કામનો બોજો વધારે રહે છે, પોતાનું કામ તેઓ વ્યવસ્થિતપણે કરી શકે એટલા માટે તેમની તબિયત સારી હોવાની બહુ જરૂર હોય છે. પણ કામકાજને અંગે તેમની રહેણી ઘણીવાર બહુજ અનિયમિત બની જાય છે ને એની અસર તેમની તબિયત પર થયા વિના રહેતી નથી. બધા આગેવાનોમાં મહાત્મા ગાંધીજી સૌથી વધારે કામ કરવા છતાં પોતાની પ્રકૃતિ સાચવી શકયા છે એનું કારણ એ છે કે પોતાના ખોરાકની ગાંધીજી જેટલી કાળજી રાખે છે એટલી બીજું કોઇપણ રાખતું નહિ હોય. નિયમિત ને માફક આવે એવા ખોરાકને પરિણામે ગાંધીજી ૬૯ વરસની ઉમ્મરે પણ ૧૬ થી ૨૦ કલાક સુધી કામ કરી શકે છે. મહાત્મા ગાંધીજીના આહાર અને આરોગ્ય સંબંધીના વિચારોથી આપણે પરિચિત છીએ. બે ત્રણ વરસથી મહાત્મા ગાંધી-

જીના જેટલોજ કે કદાચ એના કરતાં પણ કામનો વધારે બોજો પંડિત જવાહરલાલ પર પડે છે. ૨૪ કલાકમાં તેમણે ૨૦-૨૦ ભાષણો આપ્યાં છે. એમનું શરીર એકવડિયું પણ લોઢા જેવું છે. એ શરીર ગમે એટલો પરિશ્રમ ઉઠાવી શકે છે. પંડિતજી પોતાની તંદુરસ્તી કેવી રીતે જાળવી રાખે છે એ આપણે એમના શબ્દોમા જોઇએ:—

"તંદુરસ્તીની દૃષ્ટિએ હું સુખી છું એમ કહેવામાં હરકત નથી. કોંગ્રેસના અનેક જાતના કાર્યક્રમને લીધે હું એટલો બધો થાકી જતો કે ક્યારે એકવાર આરામ લઉં એવું મને થતું. પણ વધારે કામ કરવાથી મારી તબિયત પર માઠી અસર કદી પણ થઇ નથી. મને લાગે છે કે એનું કારણ એકજ છે. માતાપિતાએ વારસામાં મને તંદુરસ્ત શરીર આપ્યું છે, તોપણ મારી પ્રકૃતિ બગડે નહિ એટલા માટે હું ઘણી કાળજી રાખું છું. બિમારી ને કમતાકાતના જેટલોજ મને સ્થૂળતા પ્રત્યે પણ તિરસ્કાર છે. માટે હું આરોગ્યના સામાન્ય નિયમોનું—કસરત, સાદો અને સાત્વિક ખોરાક, ખુલ્લી હવા, માનસિક શાંતિ—ચિવટાઇથી પાલન કરું છું. ખાવાની બાબતમાં પસંદગીનો સવાલ ઉત્પન્ન થતો નથી, પણ હું ભારે ખોરાક લેતો નથી. એવીજ રીતે વધારે પણ ખાતો નથી. અમે કાશ્મીરી બ્રાહ્મણો માસાહારી હોવાથી હું પહેલેથીજ માંસાહાર કરતો આવ્યો હતો પણ મને એના પ્રત્યે વધારે અભિરૂચિ કદી પણ થઇ નથી. ૧૯૨૦ માં અસહકારના જમાનામાં મેં માંસાહારનો ત્યાગ કરી દીધો ને સંપૂર્ણ રીતે શાકાહારી બન્યો......મને સૂર્યસ્નાન કરવું પણ બહુ ગમે છે. ૧૯૩૨ માં હું જેલમાં હતો ત્યારે મારી તબિયત લથડી હતી. થોડાક દિવસ તાવ પણ આવતો હતો, પરંતુ મારા હમેશના નિસર્ગોપચાર વડે ધીમે ધીમે પ્રકૃતિ સુધરી ગઇ. શિયાળામાં સવારના પહોરમા હું કેટલીયે વાર સુધી તડકામા બેસી રહેતો. એની મારા ઉપર બહુ સારી અસર થઈ. જેલમાં મારા બીજા સાથીઓ ગરમ ઓવરકોટ ને શાલો ઓઢીને ટાઢથી થરથરતા અંદર બેસી રહેતા ત્યારે હું ખુલ્લા શરીરે જેલના વરંડામાં આરામથી તડકામાં મજા કરતો હતો."

શીર્ષાસન

"બધી જાતની કસરતોમાં મને શીર્ષાસનની કસરત બહુજ ગમે છે. નિયમિતપણે શીર્ષાસન કરવાથી મારું શરીર ચપળ રહ્યું છે એવું મને લાગે છે......ઊંઘને માટે મારે કદી પણ રાહ જોવી પડતી નથી. માથું દુખવું એ શી ચીજ છે, એ હું હજી સુધી જાણતો પણ નથી. તાજુમીની વાત તો એ છે કે હું આખો દિવસ આટલું લખુંવાંચું છું તોપણ મારી આંખો સારી છે. હજી મને ચશ્માં પહેરવાની જરૂર પડતી નથી આઠ વરસ પહેલાં એક ડોકટરે એવું કહ્યું હતું કે તમારે

એક બે વરસમાં ચશ્માં લેવા પડશે, પણ હજી મારી આંખો સારી છે. જિંદગીમાં અત્યાર સુધીમાં દિલ વલોવી નાખે એવા કેટલાય પ્રસંગો મારા પર આવી ગયા છે, તોપણ શરીરની પેઠે મારું મન પણ મજબૂત હોવાથી એની મારા પર અસર થઈ નથી."

અખિલ ભારતીય ગ્રામોદ્યોગ સંઘ

ગામડાંઓના પડી ભાગેલા ઉદ્યોગ ધંધાઓનું પુનર્જીવન કરવા માટે આ સંઘની સ્થાપના થઈ છે. નાશ પામેલા ઉદ્યોગધંધાની શરૂઆત કરીને ઉત્તેજન આપવું ને દરેક ગામડું સ્વાવલંબી કેવી રીતે બને, એની યોજના તૈયાર કરવી એ અત્યારે સંઘની આગળ મુખ્ય કામ છે. એ મોટા પ્રશ્નનો વિચાર કરતી વખતે ગામડાનાં લોકોનાં આરોગ્ય ને આહારનો ઉપ-પ્રશ્ન પણ નિર્માણ થયો. એટલે સંઘ તરફથી એક આહાર-સંશોધન વિભાગ સ્થાપન કરવામાં આવ્યો. એ વિષયમાં ગ્રામોદ્યોગ સંઘે પ્રગટ કરેલી પત્રિકામાં નીચે પ્રમાણે ઉપયોગી માહિતી આપેલી છેઃ—

"ગામડાંની પ્રજાએ પોતાનાં ગામડાંમાં ઉત્પન્ન થનારા ખોરાકના ઉપરજ જીવવું જોઇએ. શરીર-પોષણની દૃષ્ટિએ હંમેશના ખોરાકમા થોડોક સુધારો કરવાની જરૂર છે. એટલે ખરચમાં વધારો થયા વિના તેઓ પોતાની તંદુરસ્તી જાળવી શકે એવો ખોરાક તેમને પોતાના ગામમાંથીજ મળી શકશે. પ્રજાને અમે વિનંતી કરીએ છીએ કે મિલમાં છડેલા ચોખા કરતાં ઘેર છડેલા ચોખા વાપરવા. મિલમાં દળેલા લોટના કરતાં ઘરનો દળેલો લોટ વાપરવો. ઘઉં, જુવાર કે બાજરીનાં ફોતરાં ચાળીને ફેંકી દેવા નહિ. મિલમાં ચોખા છડવાથી એની અંદરના વિટામીનનો નાશ-થઇ જાય છે. મિલમાં દળેલો લોટ પણ સત્ત્વહીન બની જાય છે. માટે મિલમાં છડેલા ચોખા કે દળેલો લોટ ન વાપરવો એવીજ રીતે મિલના તેલ કરતા ઘાંચીની ઘાણીમાં કાઢેલું તેલ વધારે સત્ત્વવાળું હોય છે. માટે ઘાણીનું તેલ વાપરવું અને ખાંડને બદલે ગોળ વાપરવો. મિલમાં છડેલા સફેદ દૂધ જેવા ચોખા એકદમ ત્યાગી દેવા."

આહાર-સંશોધન

કુન્નુરમાં 'આહાર સંશોધન પ્રયોગશાળા' નામની એક સંસ્થા છે. એના સંચાલક ડો. એક્રોઈડ છે. તેમણે આહારના કરેલા પ્રયોગોની એક પુસ્તિકા પ્રગટ કરી છે. એ પુસ્તિકામાં ડોકટર સાહેબે મનુષ્ય પ્રાણીને કેવી જાતના ખોરાકની જરૂર છે, એનું વર્ણન કરીને આપણા હમેશના ખોરાકના પદાર્થોનું વૈજ્ઞાનિક દૃષ્ટિએ પૃથક્કરણ કર્યું છે. કયા પદાર્થમાંથી આપણને કેટલી ઉષ્ણતા મળે છે, કેટલું પ્રોટીન

મળે છે, એમાં ચરબી, ક્ષાર વગેરે કેટલા પ્રમાણમાં હોય છે, એનું પણ સહેલી ભાષામાં બ્યાન કર્યું છે. આહારના અભ્યાસીઓએ એ પુસ્તિકા જોઇ જવા જેવી છે.

ખજુરનો આહાર

ખજુરનો પાક ખાસ કરીને અરબસ્તાન, બલુચિસ્તાન, મકાન, ઇરાક વગેરે દેશોમાં થાય છે. હિન્દુસ્તાનમાં સિંધમાં કરાંચી વગેરે ઠેકાણે થોડીઘણી ખજુર થાય છે. અત્યારે ઇરાકમાં શત-અલ-અરબ નદીને કિનારે લગભગ ૧૧૦ માઇલના પ્રદેશમાં ખજુરનાં ૧૬૦ લાખ ઝાડ છે. દુનિયાભરમાં બીજે કોઇ ઠેકાણે ખજુરનું એટલું બધું વાવેતર કરવામાં આવ્યું નથી. દરેક ઝાડમાંથી ૩-૪ મણ (પાકા) ખજુર થાય છે. હિન્દુસ્તાનની સરહદ ઉપર મરકત, મકાન, પાચગુર વગેરે પ્રાંતોમાં નિર્વાહનું મુખ્ય સાધન ખજુર છે. પૌષ્ટિકતાની દૃષ્ટિએ ખજુરનો આહાર સારામાં સારો છે ને ઘણાં લોકોને એ માફક આવે છે. રોજના આહારમાં ખજુરનો સમાવેશ કરવામા આવે તો એનાથી ઘણો ફાયદો થાય. ખજુરમા ગ્લુકોઝ નામની કુદરતી સાકર, પૌષ્ટિક દ્રવ્યો, સ્ટાર્ચ, વિટામીનો, ક્ષાર ને બીજા પણ ખનીજ પદાર્થો ઘણા હોય છે. શરીરમાં ઉષ્ણતા ને ઉત્સાહ નિર્માણ કરવાની દૃષ્ટિએ જોઇએ તો ખજુરની યોગ્યતા ઘઉંના કરતાં બમણી છે. ડૉ. ટ્રૅન્સલીટ કહે છે કે ખજુરમાં ગ્લુકોઝ સૌથી વધારે હોય છે. ગ્લુકોઝથી આપણા શરીરમાં ચેતન ને સ્ફૂર્તિ ઉત્પન્ન થાય છે. આપણે જે સફેદ ખાંડ ખાઇએ છીએ એ બનાવટી હોય છે ને એનાથી પેટના અનેક દરદો થાય છે. દાંત પર પણ એની ખરાબ અસર થાય છે, માટે ખાંડ કરતાં ફ્લશર્કરા કે ગ્લુકોઝ વાપરવાથી અનેક જાતનો ફાયદો થાય છે. ખજુરના ગળપણથી દાંત બગડતા નથી. અગ્નિમાંદ્યના વિકારમાં ખજુર સારામાં સારી દવા છે. ખજુર ઉત્તેજક અને સારક છે. એમાં 'એ' અને 'બી' વિટામીનો હોય છે. કલ્શિયમ, સોડિયમ, મૅગ્નેશિયમ, પોટેશિયમ, સલ્ફર વગેરે પણ ખજુરમાં હોય છે. ખજુરમાં તાજાં ફળના ગુણધર્મો પણ ટકી રહે છે. અનેક દૃષ્ટિએ જોતાં ખજુરનો આપણા રોજના આહારમાં સમાવેશ કરવાને હરકત નથી.

આદર્શ આહાર-ફલાહાર

જે આહારમાંથી ભરપૂર જીવનસત્ત્વો અને ખનિજ દ્રવ્યો શરીરને મળે અને આપણી માનસિક તથા શારીરિક શક્તિનો સંપૂર્ણ વિકાસ થાય એને આદર્શ આહાર કહી શકાય. શરીરની નિયમિતપણે વૃદ્ધિ થવા માટે કેલ્શિયમ, પોટેશિયમ, ફૉસ્ફરસ અને લોહ જેવાં ખનિજ દ્રવ્યોની અને એ. બી. સી. ડી. વિટામિનોની પણ જરૂર હોય છે. વળી આહારના પદાર્થો જલદી પચી જાય એવા અને ક્ષાર-

યુક્ત (આલ્કલાઈન) હોવા જોઇએ. ઘણાખરા સુપ્રસિદ્ધ ડૉક્ટરોનો મત એવો છે કે, ' હિંદુસ્તાનમાં લોકોની આયુષ્યમર્યાદા બહુજ ઓછી હોવાનું કારણ હિંદી લોકો આમ્લયુક્ત (એસીડીક) ખોરાક વધારે ખાય છે, એ છે.' એટલા માટે આદર્શ ખોરાક સેંકડે ૮૦ ટકા ક્ષારયુક્ત અને ૨૦ ટકા આમ્લયુક્ત હોવો જોઇએ. ચોખા, બધી જાતની દાળ, વટાણા, સાકર, ચા, કોફી વગેરે પદાર્થોનો સમાવેશ આમ્લયુક્ત ખોરાકમાં થાય છે. બધી જાતનાં ફળ ક્ષારયુક્ત હોય છે. માટે આપણા ખોરાકને સેંકડે ૮૦ ટકા જેટલો ક્ષારયુક્ત બનાવવા માટે ખોરાકમાં ફળાહારનો સમાવેશ કરવો જોઇએ. દરરોજના આહારમાં બની શકે એટલાં વધારે ફળ ખાવાં જોઇએ. વધારે ફળ ખાવાથી નુકસાન થવાને બદલે ફાયદો થાય છે. ફળ પચવામાં હલકાં હોવાથી આપણી તબિયત બગડતી નથી. બીજી મહત્ત્વની વાત એ છે કે જે ખોરાક આપણે પચાવી શકીએ છીએ એટલાનોજ આપણા શરીરને ઉપયોગ થાય છે. હંમેશના ખોરાકમાંથી બહુજ થોડો ભાગ આપણે પચાવી શકીએ છીએ. બાકી રહેલો ખોરાક મળરૂપે બહાર નીકળી જાય છે. પરંતુ ફળોનો ઘણોખરો ભાગ શરીરની સાથે એકરસ થઈ જાય છે ને એનાથી શરીરની વૃદ્ધિ થાય છે. જુદી જુદી જાતના ફળોમાં બધાં જીવનસત્ત્વો ને ખનિજ દ્રવ્યો ઘણાં હોય છે; એટલે એ જીવનસત્ત્વોરહિતનો ખોરાક ખાવાથી જે રોગ થાય છે તે થવાનો સંભવ રહેતો નથી. ઘણાંખરાં ફળોમાં આમ્લ દ્રવ્યો હોય તોપણ શરીરમાં ગયા પછી એનું રૂપાંતર ક્ષાર દ્રવ્યમાં થાય છે, એટલે શરીર નિરોગી રહી શકે છે. લીંબુ, સંતરાં, મોસંબી, અંજીર વગેરે ફળોમાં પાચક ગુણ હોવાથી અજીર્ણ કે મળાવરોધ જેવા રોગ થતા નથી. ફળો પચવામાં બહુજ હલકાં હોવાથી આંતરડાં એ સહેલાઇથી પચાવી શકે છે. આંતરડાંને કામ ઓછું પડે છે. કામ ઓછું કરવું પડતું હોવાથી એ વધારે દિવસ સુધી ટકી શકે છે. એટલે ફલાહાર કરનારાં લોકો હંમેશાં દીર્ઘાયુષી હોય છે.

દૂધ સંપૂર્ણ ખોરાક છે

દૂધમાં એટલા બધાં મહત્ત્વના અને અસામાન્ય ગુણધર્મ છે કે દૂધને સંપૂર્ણ ખોરાક કહી શકાય. આપણા આહારના બધી જાતના ગુણ અને શરીરપોષક દ્રવ્યો એકલા દૂધમાં હોય છે. આપણે ખાધેલા ખોરાકનો ઉપયોગ શરીરનું પોષણ કરીને ઘસારો ભરી કાઢવાનો છે. આપણી તંદુરસ્તીનો આધાર આહાર ઉપર છે. નિસર્ગ માતાએ નિર્માણ કરેલા અનેક જાતના ખાદ્યપેય પદાર્થોમાં દૂધ સૌથી મોખરે આવે છે; દૂધની અંદરના માંસલ દ્રવ્યથી આપણા મગજ ને શરીરનું પોષણ થાય છે. એમાંના સ્નિગ્ધ ભાગ ને શર્કરા વડે આપણને ઉત્સાહ

પ્રાપ્ત થાય છે. આપણા હાડકાં, દાંત ને લોહીની વૃદ્ધિ કરનારા ક્ષારો દૂધમાં હોય છે. રોગપ્રતિબંધક અને આરોગ્યવર્ધક બધી જાતનાં જીવનસત્ત્વો દૂધમાં છે. રોજ ખૂબ દૂધ પીનારા લોકો હમેશાં આનંદી, ઉત્સાહી ને કાર્યક્ષમ હોય છે. બધી જાતના ખાદ્યપેય પદાર્થોમાં દૂધ અગ્રસ્થાને આવે છે. જમવાના રોજના પદાર્થોમાં દૂધ ન હોય તો એ ખોરાક નિર્જીવ ગણાવો જોઇએ. ફળો, શાકભાજી, અનાજ, કંદમૂળ વગેરે ભલે આપણે દરરોજ ખાતાં હોઇએ, પણ એમા જો દૂધ ન હોય તો એ બધું નકામું છે. દૂધના સેવનથી આળસ, જાડ્ય ને થાકનો નાશ થાય છે. માટે જેમને પોતાની તંદુરસ્તી બગડવા દેવી ન હોય તેમણે તાબડતોબ દુગ્ધાહારની શરૂઆત કરવા માંડવી જોઇએ.

ગાયના દૂધ ને બીજા દૂધની વચ્ચે ઘણો તફાવત હોય છે. ગાયના દૂધમાં ચરબી થોડી હોય તોપણ જીવનસત્ત્વો બીજા દૂધ કરતાં વધારે હોય છે. આહારની દષ્ટિએ એ સર્વગુણસંપન્ન છે. ગાયનું દૂધ ગરમ કર્યા વિના પીવાથી એની અંદરના જીવનસત્ત્વોનો નાશ થતો નથી. દૂધને ગરમ કર્યા વિના ઠંડી જગ્યાએ રાખી મૂકવાથી તે આખો દિવસ વાપરી શકાય છે. આવી રીતે રાખેલા દૂધમા જંતુઓની ઉત્પત્તિ થતી નથી. દૂધનું દહીં બનાવવું હોય તોપણ ગરમ કર્યા વિના ધારોષ્ણ દૂધમાંજ મેળવણ નાખવું. એનું દહીં સરસ બને છે ને છાશની મીઠાશ પણ ઓર હોય છે. અત્યારે તો ચારે તરફ ભેંસના દૂધનો ફેલાવો વધી ગયો છે, પણ વૈજ્ઞાનિક દષ્ટિએ જોઇએ તો ગાયના દૂધમાંજ દુગ્ધશર્કરા વધારે હોય છે. ભેંસનું દૂધ દેખાવમા જાડું લાગતું હોય તોપણ ગાયના દૂધ જેટલાં જીવનસત્ત્વો એમાં નથી હોતા, એ આપણે સમજી લેવું જોઇએ.

કબજીયાત અટકાવો

કબજીયાત કે મળાવરોધનો નાશ માત્ર જુલાબની ફાકી કે ગોળી લેવાથી કરી શકાતો નથી. કબજીયાત થયા પછી મટાડવા કરતાં એને થવાજ દેવી નહિ એ મુદ્દો વધારે મહત્ત્વનો છે અને એ દષ્ટિએ આહારમા ફેરફાર કરવાથી થયેલી કબજીયાત મટાડી શકાય છે ને ન થઇ હોય તો થતી અટકાવી શકાય છે. હમેશાં જુલાબ લીધા કરવાની ટેવ સારી નથી; એનાથી આગળ જતા રોજ ને રોજ જુલાબ લેવાની ટેવ પડી જાય છે. મિલમાં દળેલો લોટ, મિલમાં છડેલા ચોખા, તીખા તમતમતા ને તળેલા પદાર્થો, બિલકુલ કસરત કરવી નહિ વગેરે અનેક કારણોથી મળાવરોધ થાય છે. તદ્દન જંગલી ગણાતાં લોકોને મળાવરોધનું દરદ ભાગ્યેજ થાય છે. એનું કારણ એ છે કે તેમના આહારમાં તંતુમય પદાર્થો વધારે હોય છે. બધી જાતની કાચી પાલાભાજીઓમાં તંતુમય પદાર્થો વધારે હોય છે. એના જેટલા રેસા-

વાળા દ્રવ્યો બીજા કશામાં હોતા નથી. એ રેષાવાળા દ્રવ્યોથી પેટ જેટલું સાફ થાય છે એટલું બીજા કોઇ પણ જાતના જુલાબથી પણ થતું નથી. ફોતરાવાળા ઘઉંની રોટલી, હાથે છડેલા ચોખા, મૂળા, કાંદા, ટામેટાં વગેરે પદાર્થોમાં પણ રેષામય દ્રવ્યો હોય છે. એટલે એનાથી પણ કબજીઆત થતી નથી. અત્યારે કેટલાયે નિસર્ગ–ઉપચારકો આપણને ફોતરાવાળા ઘઉંની રોટલી ખાવાનો ઉપદેશ કરે છે. હવે એ ફોતરાંના બિસ્કીટ પણ બજારમાં વેચાતાં મળે છે. એકલા ફોતરાં પણ વેચાય છે ને જુલાબની ગોળી કે ચૂર્ણને બદલે બે ત્રણ ચમચા ભરીને એ ફોતરાં ખાવાની સલાહ ડોકટરો પણ આપવા લાગ્યા છે. પણ એ રીત કૃત્રિમ છે, નૈસર્ગિક નથી ને એનો એટલો બધો ઉપયોગ પણ થતો નથી. જેમને કબજીઆતનો રોગ મૂળમાંથીજ મટાડવો હોય તેમને આહારમાં ફેરફાર કર્યા વિના છૂટકો નથી. હાલતાંચાલતાં જુલાબ લેવાની ટેવ પણ તેમણે છોડી દેવી જોઇએ.

શાક અને પાલાભાજી

આદર્શ કે યુક્ત આહારમાં પાલાભાજીઓને પણ મહત્ત્વનું સ્થાન છે. ફળભાજી, કંદભાજી, ફૂલભાજી (ફોલી ફ્લાવર વગેરે) વગેરે પ્રકારની ભાજીઓનો દરેક જણ પોતાની પસંદગી પ્રમાણે ઉપયોગ કરી શકે છે. શરીરનું પોષણ કરવાની દૃષ્ટિએ શાકભાજીને એટલું બધું મહત્ત્વ નથી. ઘણીખરી ભાજીઓમાં પૌષ્ટિક દ્રવ્યો નથી હોતાં એમ કહી શકાય. આપણે રોટલી કે રોટલો એકલો ખાઇ શકતા નથી માટે શાકભાજીનો ઉપયોગ કરીએ છીએ. ગરીબ માણસો દાળને બદલે શાક વાપરે છે. બટેટા, સુરણ, કાંદા, મૂળા, રીંગણા, મેથી, તાંદળજો વગેરે રોજના વપરાશની શાકભાજીઓ છે. અમુક દરદમાં અમુક જાતનું શાક ખાવાથી ફાયદો થાય છે; જેમકે હરસના રોગમાં સુરણ, વાયુના રોગમાં મેથી, કબજીઆતમાં તાંદળજો વગેરે. ખનીજ ક્ષારો, લોહ ને જીવનસત્ત્વોની દૃષ્ટિએ શાકભાજી વિના આપણો આહાર સંપૂર્ણ ગણાય નહિ. શાકભાજીમા પાણીનો અંશ પણ ઘણો હોય છે. પાલાભાજીઓમાં રેષામય દ્રવ્યો વધારે હોય છે. શરીરને શુદ્ધ રાખવામાં એનો ઘણો ઉપયોગ થાય છે. એટલે હમેશાં પાલાભાજી ખાનારાં લોકોને કબજીઆત ભાગ્યેજ થાય છે. એમાં ખનિજ ક્ષારો હોવાથી શરીરની આમ્લતા ઓછી થાય છે ને ક્ષાર દ્રવ્યોનું પ્રમાણ વધે છે. જીવનસત્ત્વોનું વધારે વિવેચન કરવાની જરૂર નથી. લોહી શુદ્ધ કરવાનો ને હાડકાં મજબૂત બનાવવાનો મોટો ગુણ શાકભાજીઓમાં હોય છે, એટલે એના સિવાય આપણો આહાર સંપૂર્ણ ગણી શકાય નહિ.

શતાયુષી સંઘ

અમેરિકાના મિશીગન સંસ્થાનમાં હિલ્સડેલ નામના ગામમાં

પંદર વરસ પહેલાં પોણોસો વરસની ઉમ્મરનાં લોકોએ એક સંઘ સ્થાપન કર્યો છે. કોઈ પણ મનુષ્ય એ સંઘમાં જોડાઈ શકે છે પણ ખાસ મહત્ત્વની શરત એટલી છે કે સભાસદની ઉમ્મર ઓછામાં ઓછી પોણોસો વરસની હોવીજ જોઈએ. એ સંસ્થામાં અત્યારે લગભગ પચાસેક સભ્યો છે. આ સંઘમાં કેટલીક સ્ત્રીઓ પણ છે. સંઘના સભાસદ થવા માટે કોઈ પણ જાતનું લવાજમ ભરવું પડતું નથી. ગમે તે સ્ત્રીપુરુષ સભાસદ થઈ શકે છે. લોકોપયોગી સમાજકાર્ય કરતાં કરતાં સો વરસ સુધી જીવવું એ સંઘનું ધ્યેય-વાક્ય છે.

હૃદય—એક અજબ યંત્ર

વૈજ્ઞાનિકો એવું જણાવે છે કે હૃદયનાં દરદો ૪૦ થી ૭૦ વરસની અંદર થાય છે. ૭૦ કરતાં વધારે ઉમ્મરવાળા લોકોને હૃદયનાં દરદો થતાં નથી.

આપણા શરીરમાં હૃદય બહુજ પ્રભાવશાળી અવયવ છે. આખા શરીરને લોહી પૂરૂં પાડવાનું કામ એને કરવું પડે છે. મનુષ્યના જન્મ પહેલાં પણ હૃદયનું સ્પંદન થવાની શરૂઆત થઇ ગઇ હોય છે. મનુષ્ય જીવે ત્યાંસુધી હૃદયને કામ કરવું પડે છે. આપણા શરીરના બીજા અવયવોને થોડો ઘણો પણ આરામ મળે છે. જેમકે આંખો બહુ ખેંચાય કે દુખવા લાગે તો આપણે આંખો બંધ કરીએ છીએ. રાતે કે દિવસે આપણે સૂઇ ગયા હોઇએ ત્યારે આંખોને કામ કરવું પડતું નથી. પેટ, આંતરડાં વગેરે પાચનેંદ્રિયોને પણ આપણે થોડું ખાઇને કે અપવાસ કરીને થોડો ઘણો આરામ આપી શકીએ છીએ. આખા શરીરનાં સ્નાયુઓને માલીસ કરીને આરામ આપીએ છીએ. વળી આપણે ઊંઘી ગયા હોઇએ છીએ ત્યારે સ્નાયુઓને લગભગ કશુંજ કામ કરવું પડતું નથી. પણ ગરીબ બિચારા હૃદયના કાર્યની શરૂઆત ગર્ભાવસ્થામાં ચોથા મહિનાથી થાય છે તે મનુષ્ય પ્રાણીના મરણ સુધી એને કદી પણ આરામ મળતો નથી. એનું કામ અખંડપણે રાત ને દિવસ ચાલ્યાજ કરે છે. માણસોએ બનાવેલું કોઈ પણ યંત્ર આટલું વ્યવસ્થિત ને નિયમિતપણે કામ કરી શકતું નથી. દર મિનિટે સામાન્યપણે હૃદયના ૭૫ ધબકારા થાય છે. એ હિસાબ પ્રમાણે ગણતરી કરીએ તો ૬૫ વરસની ઉમ્મરે ૧૫૩૭ અબજ ધબકારા થાય. એનાથી જે ગતિ ઉત્પન્ન થાય છે એને માપીએ તો એ ૪૫૦૭૭૫૦૦૦ કિલોગ્રામ મીટર (વીસ લાખ માઈલ) થાય છે.

હૃદયનાં દરદો કેમ અટકાવી શકાય?

તોપણ ઘણાં માણસોનું હૃદય ગરબડ કર્યા વિના પોતાની ફરજ બજાવ્યેજ જાય છે, એ નવાઈની વાત છે. આ જમાનામાં

આપણી રહેણી કૃત્રિમ થવા લાગી છે એની અસર શરીરના બીજા અવયવોની પેઠે આપણા હૃદય ઉપર પણ થાય છે. એટલે વર્તમાનપત્રોમાં ઘણીવાર આપણે હૃદય બંધ (હાર્ટ ફેઇલ) થઈ જવાના સમાચાર વાંચીએ છીએ. હૃદયનો રોગ કેવી રીતે થાય છે ને એ થતો અટકાવવા માટે આપણે શું કરવું જોઇએ એ ટૂંકામાં જોઇ લઇએ.

દારૂ, ધૂમ્રપાન, વધારે ખાવું, કેફી પદાર્થોનું સેવન, કોફી, ખૂબ કસરત કરવી વગેરે હૃદયના વિકારનાં મુખ્ય કારણો છે. જમ્યા પછી કે વધારે મહેનત કર્યા પછી જો છાતીમા વધારે ધબકારા થવા માંડે કે શ્વાસ ચડી જાય તો હૃદયને વધારે કામ પડે છે, એવું કહેવાને હરકત નથી. આગળ વાંકા વળતી વખતે ચક્કર આવે એ પણ દુર્બળ હૃદયની નિશાની છે. સ્મૃતિનાશ, કોઈ પણ જાતના કામમાં મન પરોવાય નહિં વગેરે માનસિક લક્ષણોનો પણ વિચાર કરવો જોઇએ.

હૃદયને પણ આરામ આપો

કોઈ પણ અવયવને રોગ થાય તો એને આરામ આપવાની ખાસ જરૂર હોય છે. એટલે હૃદયનો વિકાર થયા પછી તો એને આરામ આપવોજ જોઇએ. પણ વિકાર થયા પહેલાં પણ જો આરામ આપવામા આવે તો એનાથી દરદ થતું અટકે છે ને નિયમિત રીતે આરામ મળવાથી હૃદય મજબૂત બને છે. આપણે ઉભા રહીએ, ચાલીએ કે દોડીએ ત્યારે હૃદયને વધારે કામ કરવું પડે છે. વધારે વાર ઉભા રહેવાથી પગ દુખવા આવે છે. એ હૃદય પર વધારે કામ પડવાની નિશાની છે. એક સરખા ઉભે પગે બેસી રહેવાથી પણ હૃદયને વધારે કામ કરવું પડે છે. ઓફિસમા ખુરશી કે ગાદી તકિયા પર કલાકના કલાક સુધી બેસી રહેવાથી રક્તાભિસરણ ધીમે ધીમે ચાલતુ હોય તોપણ હૃદયને જોઇએ એટલો આરામ મળી શકતો નથી. એને પરિણામે આપણને બેઠા બેઠા પણ થાક લાગે છે. ચતા પડીને સૂઈ રહેવાથી હૃદયને થોડો-ઘણો આરામ મળે છે. રાતે જો ઊંઘ બરાબર આવી હોય તો બીજે દિવસે સવારે આપણને સ્ફુર્તિ લાગે છે ને કામ કરવાનું મન થાય છે, એનું કારણ ઊંઘ દરમિયાન હૃદયને ઓછું કામ કરવું પડે છે ને એને આરામ મળે છે એ છે. શારીરિક કરતાં માનસિક સ્થિતિની હૃદય ઉપર ઘણી અસર થાય છે. આપણે ઉશ્કેરાઈ જઇએ છીએ ત્યારે હૃદયને વધારે કામ કરવું પડે છે. ચિંતા, શોક, રાગદ્વેષ વગેરેની પણ હૃદય પર ઘણી અસર થાય છે ને તે લાંબા વખત સુધી ટકે છે. માટે હૃદયને આરામ આપવો હોય તો માનસિક પ્રસન્નતા જાળવવાનો ખાસ પ્રયત્ન કરવો જોઇએ. શીર્ષાસન કરવાથી પણ હૃદયને આરામ મળે છે. શીર્ષાસન નિયમિતપણે કરવાથી તંદુરસ્તી બહુજ સારી રીતે જળવાઈ રહે છે.

આહાર અને ઉંચાઈ

આપણી ઉંચાઇને આહારની સાથે ઘણો સંબંધ હોય છે. ઉત્તમ પરિસ્થિતિ, સુંદર હવાપાણી, ભરપૂર દૂધદહીં ને આરોગ્યકારક આહાર હોય તો મનુષ્યોની ઉંચાઇમાં વધારો થાય છે. હવાઈ બેટોમાં જન્મેલાં ચીની બાળકો ચીનમાં જન્મેલાં બાળકો કરતાં વધારે ઉંચાં હોય છે. ઈટાલિયન લોકોના કરતાં ઑસ્ટ્રેલિયન લોકોની ઉંચાઈ વધારે હોય છે. એનું કારણ એ છે કે એ લોકો ઈટાલિયન લોકોના કરતાં પાંચગણું દૂધ વધારે પીએ છે. ઑસ્ટ્રેલિયન મનુષ્ય દર વરસે સરેરાશ ૧૦૨ ગેલન દૂધ કે દૂધના બનાવેલા પદાર્થોનું સેવન કરે છે ને ઈટાલીયન લોકો માત્ર ૨૨ ગેલન વાપરે છે. એ ઉપરાંત ઑસ્ટ્રેલિયન મનુષ્યના આહારમાં ઈટાલિયનના કરતાં ત્રણ ગણાં ફળ હોય છે.

સૂર્યનાં કિરણોની શક્તિ

સૂર્યના કિરણોમાં રોગ મટાડવાની અને એનો પ્રતિબંધ કરવાની અજબ શક્તિ હોય છે, એ વાત હવે વૈજ્ઞાનિક શોધખોળો વડે પૂરવાર થવા લાગી છે. યુરોપ અમેરિકામાં કેટલાક નામાંકિત ડૉક્ટરો કેટલાંયે વરસોથી સૂર્યકિરણોની માંદા માણસોના શરીર પર કેવી જાતની અસર થાય છે એ વિષે પ્રયોગો કરી રહ્યા છે. એમાં કોપનહેગનના ડૉ. ફિન્સેન ને સ્વીત્ઝર્લેંડના ડૉ. રોલિયરના પ્રયોગો ખાસ જાણવા જેવા છે. સૂર્યકિરણોમાં અલૌકિક શક્તિ હોય છે, એ વાત તેમણે સિદ્ધ કરી છે. તીવ્ર દરદોની પેઠે જૂનાં દરદોમાં પણ સૂર્યકિરણોની અસર ઘણી સારી થાય છે. પાચનેન્દ્રિયોનાં દરદો, ચામડીનાં દરદો ને મજ્જાતંતુના દરદો ઉપરાંત ક્ષયરોગ જેવા કાતિલ જીવલેણ રોગ પણ માત્ર સૂર્યસ્નાન કરવાથી મટી ગયાનાં દૃષ્ટાંતો તેમણે આપ્યાં છે. ડૉ. રોલિયરે તો એવું પણ સપ્રમાણ પૂરવાર કર્યું છે કે જે શારીરિક વિકૃતિઓ ઓપરેશન કરવાથી પણ મટી શકતી નથી તે નિયમિતપણે સૂર્યસ્નાન કરવાથી મટાડી શકાય છે. એક છોકરીના કરોડરજ્જુમાં કંઇક દરદ થયું હતું ને એમાથી તેને ક્ષયરોગ લાગુ પડયો હતો. માત્ર નિયમિતપણે સૂર્યસ્નાન કરાવીને ડૉ. રોલિયરે તેને સાજી બનાવી દીધી હતી. બીજા એક બાળકનાં હાડકાં સડી જવા લાગ્યાં હતાં ને તેના સાંધામા પણ વિકૃતિ થઇ હતી. ડૉ. રોલિયરે તેને લેસિનમાં પોતાના 'સૂર્યમંદિર' માં ગખ્યો હતો ને બીજી કોઇ પણ દવા આપવાને બદલે દરરોજ નિયમિતપણે સૂર્યસ્નાન કરાવતા હતા. થોડા દિવસમાં તો એ છોકરાની કાયા તદ્દન પલટાઈ ગઇ. પહેલાં તેને જે લોકોએ જોયેા હતો તે તેને ઓળખી પણ શકે નહિ એવો અજબ પલટો તેના શરીરમાં થઈ ગયો. કોપનહેગનના ડૉ. ફિન્સેન પણ ૧૮૯૯ થી સૂર્યકિરણના પ્રયોગો કરી રહ્યા છે. તેમની પ્રયોગશાળામાં

અનેક જાતના રોગના જુદા જુદા દરદીઓ સારાં થઇ ગયાં છે. ડો. ફિન્સેનની વિચારણા એવી છે કે બાળકોનો સંપૂર્ણ ને સર્વાંગી વિકાસ થવા માટે સૂર્યકિરણોની ઘણી જરૂર છે. સામાન્ય પ્રજાને પણ તંદુરસ્તી અને રોગપ્રતિબંધક શક્તિની દૃષ્ટિએ સૂર્યકિરણો ઘણાં ઉપયોગી છે. વળી જે શાકભાજી અને ખોરાક પર સૂર્યકિરણો સીધાં પડે છે તે શાકભાજી ને ખોરાકમા વિટામીનો વધારે હોય છે. એ ખાવાથી અનેક જાતનાં દરદો થતાં અટકાવી શકાય છે. જે લોકો હંમેશાં સૂર્યકિરણોમાં હરેફરે છે ને કામ કરે છે તેમની તબિયત સારી રહે છે. બીજી ધ્યાનમા રાખવાની વાત એ છે કે કૃત્રિમ સૂર્ય-કિરણોના કરતા નૈસર્ગિક સૂર્યકિરણોની વધારે અસર થાય છે અને નૈસર્ગિક સૂર્યસ્નાન કરવાથી વધારે ફાયદો થાય છે.

દંતરોગનાં કારણો

હિંદુસ્તાનના કરતાં યુરોપનાં લોકોમાં અને યુરોપના કરતાં અમેરિકામા દંતરોગનું પ્રમાણ ઘણું વધારે છે. એનું કારણ એ લોકો ખાંડની ટીકડીઓ ને ગોળીઓ, ચોકલેટ, કેન્ડી, ચુઇંગ ગમ વગેરે હંમેશાં મોમાં રાખીને ચૂસ્યા કરે છે, એ છે. અમેરિકામાં તો તદ્દન નાનાં બાળકોનાં દાંત પણ સડી ગયેલા હોય છે. કુદરતી દાંત સડી જાય એટલે કઢાવી નાખવા પડે છે ને એને બદલે બનાવટી દાતનાં ચોકઠાં વાપરવા પડે છે. અમેરિકામાં, દુનિયાના બીજા કોઇ પણ દેશના કરતાં બનાવટી દાંતનાં ચોકઠાં વધારે વપરાય છે. દાંતના રોગોથી એ લોકો વધારે પીડાતાં હોવાથી ઠેકઠેકાણે દંતવૈદ્યોના દવા-ખાનાં નજરે પડે છે. આજસુધી એવી માન્યતા હતી કે વધારે ખાંડ કે સાકર ખાવાથી દાંત સડી જાય છે, પણ વિટામીનોના અભાવથી પણ દંતરોગ થયા છે એવું હવે સિદ્ધ થયું છે. આપણા ખોરાકમાં જો વિટામીનો પૂરતા પ્રમાણમાં ન હોય તો આપણાં હાડકાં અને દાંત મજબૂત બનતાં નથી. બ્રિટીશ મેડિકલ જર્નલે થોડા દિવસ પહેલાંજ પ્રકટ કર્યું છે કે મિલમાં છડેલા ચોખા ખાવાથી દાંતને સૌથી વધારે નુકસાન થાય છે. સંચામાં દળેલા ઘઉંની રોટલીથી પણ દંતરોગ થાય છે. માટે દાતનું રક્ષણ કરવું હોય તો મિલમાં છડેલા ચોખા ને સંચામાં દળેલો લોટ ખાવાનું છોડી દેવું જોઇએ.

ટમેટાં અને નારંગી

વનસ્પતિશાસ્ત્રની દૃષ્ટિએ ટમેટાં ફળશાક ગણાય. ટમેટાંનું ઉત્પત્તિસ્થાન દક્ષિણ અમેરિકામાં આવેલા એન્ડિઝ પર્વતોમાં છે. દક્ષિણ અમેરિકાથી ઉત્તર અમેરિકામાં અને ત્યાથી યુરોપમાં થઇને ટમેટા આપણા દેશમાં પણ આવી પહોચ્યા છે. ઇ. સ. ૧૮૦૦ પહેલાં ટમેટાં ખાવા લાયક ફળ છે, એ વાત લોકો જાણતાં ન હતાં પણ

ત્યાર પછી દિવસે દિવસે એનું મહત્ત્વ વધતું ગયું છે. અત્યારે એ સસ્તામાં સસ્તી ચીજ હોવા ઉપરાંત એમાં સૌથી વધારે વિટામીન હોવાથી ગરીબોને પણ આશીર્વાદ સમા થઈ પડયા છે. પ્રયોગો ઉપરથી એવું પૂરવાર થયું છે કે નાગપુરના નારંગી કરતાં ટમેટામાં 'એ' વિટામીન દસગણું વધારે હોય છે. નારંગીમાં 'ક' વિટામીન વધારે હોય છે, ટમેટાના કરતાં બમણું હોય છે. પણ નારંગીના કરતાં ટમેટાં વધારે ખાવાથી એનો બદલો વાળી શકાય છે. ડૉ. જી. ગ્રીન્ઝ ટમેટાં વિષે લખે છે કે, "ટમેટામાં અમુક જાતના ઉત્તમ ક્ષાર પદાર્થો છે. ટમેટામાં નારંગીના જેવા ઘણા ગુણધર્મ હોવાથી તે 'ગરીબોની નારંગી' કહેવાય છે તે તે અનેક રીતે યોગ્ય પણ છે. ટમેટાં તદ્દન તાજાં ને લાલ રંગના ખાવા જોઇએ. દુનિયાના કોઇ પણ પ્રદેશમાં ગમે તેવી જમીનમાં ટમેટાં વાવી શકાય છે. એટલે દરેક જણાએ પોતાના ફળિયામાં કે ઘરની પાછળના વાડામાં ટમેટાં વાવવા જોઇએ. ખાતર નાખીને તૈયાર કરેલી રેતાળ જમીન ટમેટાંને ઘણી માફક આવે છે. ઝાડ ઉપરથી તોડેલાં તાજાં ટમેટાં ખાવા જોઇએ. ટમેટાંને રાંધ્યા વિના, કાચાં ને કાચાં ખાવાથી વધારે ફાયદો થાય છે."

ખોરાકના પ્રયોગો

શીખ અને મદ્રાસી લોકોનો આપણે વિચાર કરીએ તો શીખ લોકો ઉંચા અને મજબૂત બાંધાના હોય છે. મદ્રાસી લોકો પાતળા અને ઠીંગણાં હોય છે. સર રૉબર્ટ મેક કેરિસને એનું કારણ ખોરાક છે, એ શોધી કાઢયું ને પછી તેમણે ખોરાકના પ્રયોગો કરવા માંડયા. એ બંને લોકો કેવી જાતનો ખોરાક લે છે; એની માહિતી તેમણે મેળવી. શીખ લોકો દૂધ, દહીં, રોટલી, બટાટા, માસ અને શાકભાજી ખાય છે. મદ્રાસી લોકો ભાત, આમલી, મસાલો અને સૂકી મચ્છી ખાય છે. એટલે તેમનાં શરીર તેમના આહારના જેવાં બને છે.

સર. મેક કેરિસને એકજ મરેદ ઉંદર-ઉંદરડીનાં બાર બચ્ચાં પ્રયોગ કરવા માટે લીધાં. એક પાંજરામાં જાડા ને ખરબચડા વાળ અને મોટી મૂછોવાળો એક ઉંદર હતો. એ પાંજરામાં દોડધામ કર્યા કરતો હતો. તેને ખાવા માટે પાંઉ, મુરબ્બો, ઉકાળેલું માંસ, મચ્છી, શાક ને ચા દેતા હતા. એ ખોરાક અંગ્રેજ લોકોનો છે. એટલે એ ઉંદરનો જુસ્સો માતો ન હતો. બીજા પાંજરામાં પણ એક ઉંદર હતો. તેને શીખ-પઠાણ લોકોના જેવો ખોરાક આપવામાં આવતો હતો. એ જાડો હતો, પણ તેના વાળ સુંવાળા હતા, એનો સ્વભાવ શાંત હતો. ત્રીજા પાંજરામાં મદ્રાસી ખોરાક પર ઉછરેલા ઉંદર હતા. એ બહુ નાના હતા. ચોથા પાંજરામાં ફ્રેન્ચ ખોરાકવાળા, પાંચમા પાંજરામાં જપાની ખોરાકવાળા હતા. જપાની ખોરાકમાં મીઠું ને વિટામીનો બહુ થોડા હોય

છે. આવી રીતે એકજ માબાપ ઉંદરોનાં બચ્ચાં પર જુદી જુદી જાતની પ્રજાઓના ખોરાકની અસર કેવી થાય છે, એ જોવા માટે પ્રયોગ કરવામાં આવ્યો હતો. એના ઉપરથી નીચેની બાબતો જણાઈ આવી છેઃ-

મદ્રાસી ખોરાક એટલે કે મસાલો, ભાત ને આમલી ખાનારાં લોકોને પેટમાં ને આંતરડાંમાં ચાંદાં પડે છે ને ગુમડાં થાય છે. ત્રાવણકોરમાં કાર્બોહાઇડ્રેટસ-પિષ્ટમય પદાર્થો ખૂબ ખાવામાં આવે છે, એટલે એ વિભાગનાં લોકોને આંતરડામાં ચાંદાં ઘણાં પડે છે. મદ્રાસી ખોરાક ખાનારા ઉંદરોને આતરડાંમાં તરત ચાંદાં પડવા લાગ્યાં; પણ ખોરાક બદલાવ્યો એટલે ચાંદાં મટી ગયાં. જપાની ખોરાકની પણ એનીજ અસર થાય છે. ૧૮૦ દિવસ પછી એ ગુમડાંનું રૂપાંતર કેન્સરમાં થાય છે ને દરદી મરણ પામે છે; પણ પહેલાં જો ખોરાક બદલવામાં આવે તો દરદી બચી જાય છે. ખોરાકમાં ફેરફાર કરવાથી કેટલી બધી અસર થાય છે, એ આ ઉપરથી જણાઇ આવશે.

સિંધી ખોરાકથી મૂત્રાશયમાં પથરી થાય છે. ઉંદરોને સિંધી ખોરાક આપવામાં આવ્યો એટલે અડધા ઉંદરોને પથરી થઈ. સિંધી લોકોમાં પથરીનું પ્રમાણ ઘણું વધારે છે, પણ એ ખોરાકની સાથે એક એક ચમચો દૂધ આપવા માંડયું એટલે પથરી ઓછી થવા લાગી. એ ઉપરથી એવું ઠરાવવામાં આવ્યું કે, સિંધી ખોરાકમાં દૂધનો ઉમેરો કરવાથી પથરી નહિ થાય.

અમેરિકન લોકો દૂધ ઘણું વાપરે છે, એટલે ત્યાં ક્ષયરોગનું પ્રમાણ બહુ થોડું છે. મહાયુદ્ધ ચાલતું હતું ત્યારે જર્મની ને ઓસ્ટ્રિયામાં દૂધ ઓછું મળતું હતું, એટલે એ વખતે ત્યાં ક્ષયરોગનું પ્રમાણ વધી ગયું હતું, પણ લડાઇ પૂરી થઇ ગયા પછી દૂધ વધારે મળવા લાગ્યા પછી ક્ષયરોગનું પ્રમાણ ઘટી ગયું. આ ઉપરથી દૂધનો વધારે ઉપયોગ કરવાથી ક્ષયરોગની ધાસ્તિ ઓછી થાય છે એવું લાગે છે.

માત્ર કુક્કરનું માંસ ને ખાંડ ખાનારા દક્ષિણ અમેરિકાનાં લોકોને પેલાગ્રા નામનો રોગ થાય છે, પણ એ ખોરાકમાં જો શાકભાજીનો ઉમેરો કરવામાં આવે તો રોગ મટી જાય છે.

આ ઉપરથી જણાઇ આવશે કે જીવનમાં આહારનું મહત્ત્વ કેટલું બધું છે. દૂધ, શાકભાજી ફળ વગેરેનો આહારમાં નિયમિતપણે ઉપયોગ કરવાથી ઘણાં દરદો ઓછાં થઇ જાય છે, એમાં શક નથી.

યુરોપ-અમેરિકાની મહાન વ્યક્તિઓ

યુરોપ અને અમેરિકામાં મહાન પુરુષો અને સ્ત્રીઓ પોતાની તંદુરસ્તી કેવી રીતે જાળવી રાખે છે, એને લગતી નીચેની માહિતી એસ. એચ. કારકીન નામના ખાતમીદારે જાતે તેમની મુલાકાતો

લઇને પ્રગટ કરી છે. એ ઉપરથી જણાઇ આવશે કે તેમનામાંના ઘણાખરા લેાકેા કુદરતી આહારનેા પુરસ્કાર કરે છે. તેઓ ફળ, દૂધ ને શાકભાજીને આહારમાં મહત્ત્વનું સ્થાન આપે છે. ધૂમ્રપાન ને મદ્ય-માંસનેા તેમણે તદ્દન ત્યાગ કર્યો છે. તરવા, દેાડવા ને ટેકરી પર ચડવા જેવી તદ્દન નૈસર્ગિક કસરતેા સિવાય બીજી કોઈ પણ જાતની કૃત્રિમ કસરતેા તેઓ કરતાં નથી.

હેર હિટલર:—તદ્દન શાકાહારી છે. તેને ગાજર ને કેાબી બહુ ભાવે છે. ધૂમ્રપાન બિલકુલ કરતેા નથી. ગયા વખતે ચૂંટણીની ધમાલમાં તેણે શાકાહારનેા પ્રયેાગ કર્યો હતેા. એનાથી તેને ખૂબ ફાયદેા થયેા એટલે તે હજી પણ ધાન્યાહારી ખેારાકજ લે છે. દારૂ પીવાનું તેણે તદ્દન બંધ કર્યું છે.

પ્રેસિડેન્ટ રૂઝવેલ્ટ:—મુસેાલિનીની પેઠે રૂઝવેલ્ટને પણ તરવાનેા ઘણેા શેાખ છે ને દરરેાજ નિયમિતપણે તરે છે. એમનેા સ્વભાવ ઘણેા વિનેાદી છે. હંમેશાં આનંદમાં રહેવાથી મારી તબિયત સારી રહે છે, એવી તેમની વિચારણા છે.

બર્નાર્ડ શેાઃ—દરરેાજ સવારે ઊઠીને તરત તરવાની કસરત કર્યા પછી તે સૂર્ય-સ્નાન કરે છે. ફળ ને શાકભાજી સિવાય તે બીજું કાંઇ પણ ખાતા નથી. મદ્ય, માંસ ને ધૂમ્રપાનનેા તેમણે પૂરેપૂરેા ત્યાગ કર્યો છે. ચાલવાની કસરત તે સૌથી વધારે પસંદ કરે છે.

માર્લિન ડીટ્રીચ (મશહૂર નટી):—આ જર્મન નટીની તંદુરસ્તી બહુજ સરસ છે. મેાટે ભાગે એ ફળ ખાઇનેજ રહે છે. શાકભાજીનેા પણ તે ઘણીવાર ઉપયેાગ કરે છે. એ રેાજ સવારમાં મેાસંબીનેા રસ લે છે. બપેારે ખાતી વખતે છાશ પીએ છે. આવા કુદરતી આહારને લીધેજ પેાતાનું સૌંદર્ય ટકી રહ્યું છે ને પેાતે સહેલાઈથી કામ કરી શકે છે એવું તે માને છે.

સર હેરી લેડર (નામાંકિત ગ્રંથકાર):—સવારે ઉઠયા પછી ચા કે કેાફી પીવાને બદલે બે પ્યાલા ઠંડુ પાણી પીએ છે. ત્યારબાદ થેાડી વાર પછી લીંબુ ને મેાસંબીનેા રસ પીએ છે. તેમને કેાબી સૌથી વધારે ભાવે છે. તે સંપૂર્ણ ધાન્યાહારી છે.

તંદુરસ્તીનાં દુશ્મનેા

વાંદા, માખીઓ ને માંકડ એ માનવજાતીની તંદુરસ્તીના સૌથી મહાન દુશ્મનેા છે. એ ત્રણની વાસ એટલી બધી ગદી આવે છે કે તે આપણે કરડે નહિ તેાપણુ આપણને એનાથી ત્રાસ થાય છે. કેાલેરા ને ઝેરી તાવનેા ફેલાવેા માખીઓજ કરે છે. માખીઓ હમેશાં

ખોરાક પર બેસતી હોવાથી રોગનો ફેલાવો જોતજોતામાં થાય છે. ચોખ્ખાઇ ને તંદુરસ્તીની દૃષ્ટિએ જોઇએ તો માંકડના જેટલાં ગંદા જીવડાં બીજા કોઇ પણ નથી. માનવજાતિની નિદ્રાનું હરણ કરવા ઉપરાંત માંકડ આપણા આરોગ્યનો પણ નાશ કરે છે. અમેરિકાની ફેડરલ સરકારે માંકડની વિરૂદ્ધ જાહેર લડત પોકારી છે. આપણે આપણાં ઘર ગમે એટલાં ચોખ્ખાં રાખીએ તોપણ માંકડ થયા વિના રહેતા નથી. એ ક્યાંયથી પણ અંદર ઘૂસી જાય છે. જે ઘરમાં વધારે માણસો રહેતા હોય છે ત્યાં હમેશાં માંકડ થાય છે. માંકડ દિવસના કરતાં રાતેજ વધારે ત્રાસ આપે છે. માંકડના જીવનનો આધાર માણસોના લોહી ઉપર હોવાથી જંગલમાં કે જ્યાં માણસો રહેતાં ન હોય ત્યાં માંકડ થતા નથી કે જીવી શકતા નથી. માંકડને માણસનું લોહી ન મળે તો તે આખું વરસ ઉપવાસ કરે છે, પણ બીજા કશાને મોં લગાડતા નથી. માણસનું લોહી પીધા વિના માંકડ વધારેમાં વધારે એક વરસ સુધી જીવી શકે છે. માકડની માદા એક વખતે લગભગ ૨૦૦ ઇંડા મૂકતી હોવાથી એની પેદાશ બહુ ઝડપથી થાય છે. શિયાળા કરતાં ઉનાળામાં માંકડનો ત્રાસ વધારે થાય છે. મત્કુણ-સંહાર કરવા માટે આજ સુધીમાં અનેક જાતની દવાઓ શોધી કાઢવામાં આવી છે, પણ એકે દવા રામબાણ નીવડી નથી. ઘાસલેટ તેલ છાંટવાથી માકડ મરી જાય છે, માટે બની શકે તો એનોજ વધારે ઉપયોગ કરવો.

ખોરાકનું પૃથક્કરણ

એક આહારશાસ્ત્રીએ ખાદ્ય પદાર્થોના નીચે પ્રમાણે વિભાગ પાડયા છે:—

(૧) ચરબી વધારનારા પદાર્થો:—

માખણ, સૂકો મેવો, ચોકલેટ, સોયાબીન, દૂધની તર, મગફળી, નાળિયેર અને તેલ.

(૨) મધ્યમ વર્ગના પદાર્થો:—

આ પદાર્થો ખાવાથી ચરબી નથી વધતી કે નથી ઘટતી.

કેળાં, સૂકાં ફળો, ખાંડ, ભૂસું, મધ, બટાટા, પાઉં, દૂધ, મકાઇ ઘઉં, વટાણા, ખજૂર અને ચોખા.

(૩) ચરબી ઓછી કરનારા પદાર્થો:—

જેમને પોતાના શરીરમાં ચરબી વધારવી હોય તેમણે નીચેના પદાર્થો ખાવાનું છોડી દેવું જોઇએ.

સફરજન, ફળોનો રસ, નારંગી, લીલા વટાણા, [illegible], દાડમ,

કોબી, મૂળા, ભાજીપાલો, ગાજર, મોસંબી, લસણ, કાકડી, છાશ, કાંદા અને કોબી ફ્લાવર.

લોહીનું દબાણ

લોહીનું દબાણ વધી જાય તો કાંઇ ગભરાવાની જરૂર નથી. કેમકે લોહીનું દબાણ એ કાંઇ કદી પણ સારો ન થઇ શકે એવો મહાન રોગ નથી. તાવ, માથું દુખવું, ઊંઘ ન આવવી વગેરેના જેવું એ પણ એક બાહ્ય લક્ષણ છે. શરીરમાં ક્યાંક બગાડ થયો છે, શરીરમાં ક્યાંક રોગ થયો છે, એટલુંજ એના ઉપરથી સિદ્ધ થાય છે. લોહીનું દબાણ એ કાંઈ અસાધ્ય દરદ નથી. આહારમાં યોગ્ય ફેરફાર કરવાથી લોહીનું વધેલું દબાણ ઘટી જાય છે. વળી આ રોગ ચાળીસ વરસની ઉમ્મર પહેલાં બનતાં સુધી થતો નથી. અમુક એક કારણને લીધેજ લોહીનું દબાણ વધે છે એવું પણ નથી. એનાં અનેક કારણો હોય છે. કેટલાક દાક્તરોની વિચારણા એવી છે કે આ રોગ ઘણીવાર આનુવંશિક હોય છે. અમેરિકાની નિશાળોમા વિદ્યાર્થીઓની વૈદકીય તપાસ કરવાથી તેમનામા આ રોગનાં પૂર્વ-ચિહ્નો માલૂમ પડયા હતા. મનના ઉપર ભાવનાઓનો વધારે બોજો પડે એ પણ આ વિકારનું એક મહત્ત્વનું કારણ છે. હંમેશા ફિકર કે ચિંતા કર્યા કરવાથી પણ લોહીનું દબાણ વધી જાય છે.

લોહીના વધેલા દબાણનું પહેલું લક્ષણ એ છે કે રક્તવાહિનીઓ આકુંચિત થાય છે. રક્તવાહિનીઓનો સંકોચ થાય એટલે શરીરમાં લોહી પૂરું પાડવા માટે હૃદયને વધારે કામ કરવું પડે છે. હૃદયને વધારે જોરથી લોહી ફેંકવું પડે છે. એનેજ લોહીનું વધી ગયેલું દબાણ કહે છે. રક્તવાહિનીઓ જેમ જેમ વધારે સંકોચ પામતી જાય છે તેમ તેમ લોહીનું દબાણ વધતું જાય છે. સામાન્યપણે નિરોગી માણસના લોહીના દબાણનું પ્રમાણ ૧૨૦ થી ૧૪૦ સુધી હોય છે. એ પ્રમાણ ૧૪૦ કરતાં વધારે થાય તો એનો અર્થ એવો છે કે લોહીનું દબાણ વધી ગયું છે. જુદા જુદા માણસોમા લોહીના દબાણમા થોડો ઘણો ફેર હોય છે. બધા માણસોનું લોહીનું દબાણ એકસરખું નથી હોતું. આપણી ઉમ્મર જેમ જેમ વધતી જાય છે તેમ તેમ લોહીનું દબાણ પણ જો વધતું જાય તો તેની ખરાબ અસર થયા વિના રહેતી નથી.

લોહીનું દબાણ વધતું કેવી રીતે અટકાવી શકાય?

લોહીનું દબાણ વધવા લાગ્યું છે એનો અનુભવ લગભગ ૪૫ વરસની ઉંમર પછી થવા લાગે છે. એ પહેલાં એનું અસ્તિત્વ પણ હોતું નથી એમ કહેવાને હરકત નથી. અમેરિકન ડોકટરોનો એવો અનુભવ છે કે ચાળીસ વરસની ઉંમર પછી સેંકડે દસ માણસોના લોહીનું

દબાણ વધી ગયેલું હોય છે. પચાસ વરસની અંદર મરણ પામેલા લોકોના મરણનાં કારણોનો વિચાર કરીએ તો એમાં સેંકડે ૧૩ લોકો લોહીનું દબાણ વધી જવાથી મરણ પામેલાં હોય છે.

અયોગ્ય આહાર, ધૂમ્રપાન, મદ્યપાન વગેરે હાનિકારક વ્યસનોને લીધે પણ લોહીનું દબાણ વધે છે. એક ડોકટર પોતાનો અનુભવ જણાવતાં એમ કહે છે કે લોહીનું દબાણ વધવાનાં જે અનેક કારણો છે તેમાં પહેલું ને સૌથી મહત્ત્વનું કારણ અયોગ્ય આહાર છે. દરદી જ્યાં સુધી એના રોજના ખોરાકમાં ફેરફાર નથી કરતો ત્યાંસુધી તે સારો થતો નથી. ગળ્યો ને ભારે ખોરાક લેવાથી લોહીનું દબાણ વધે છે. માટે જેને પોતાનું લોહીનું દબાણ ઓછું કરવું હોય તેમણે ગળ્યા ને ભારે પદાર્થો ખાવાનું છોડી દેવું જોઇએ. એ ઉપરાંત દરેક બાબતની ફિકર કરવાની ટેવ પણ છોડી દેવી જોઇએ. મનને હમેશાં શાંત ને સુપ્રસન્ન રાખવાથી શરીરના પર એની ઘણી સારી અસર થાય છે. નાનાં સૂનાં કારણો પરથી ગુસ્સે થઈ જવાનું પણ છોડી દેવું જોઇએ.

દુનિયામાંથી રોગનો નાશ થશે કે નહિ ?

વૈદક શાસ્ત્ર અને વિજ્ઞાનની અત્યારે ગમે એટલી પ્રગતિ થઇ રહી હોય, દરદોને લગતું આપણું જ્ઞાન ગમે એટલું વધતું જતું હોય, નવી દવાઓ રોજ બ રોજ શોધી કાઢવામાં આવતી હોય તોપણ એ બધાંને લીધે નથી દરદોનું પ્રમાણ ઓછું થયું કે નથી માણસોની મૃત્યુ સંખ્યા ઓછી થઇ. ડોકટરો, શસ્ત્રવૈદ્યો ને વૈદકશાસ્ત્રની વૃદ્ધિ થતી જાય છે તેમ તેમ રોગોની સંખ્યા અને ફેલાવો પણ વધતા જાય છે. ગઇ પેઢીના લોકો કરતાં ચાલુ પેઢીની પ્રજા વધારે દીર્ઘાયુષી, તંદુરસ્ત ને સશક્ત હશે એવું આપણને લાગે છે; પણ ખરેખરા આંકડા લઇને જો એનો વિચાર કરીએ તો આપણી ભ્રમણા ભાંગી પડે છે. દુનિયાની અત્યારની લોકસંખ્યા જો લગભગ ૧,૭૫,૦૦૦૦,૦૦૦ એક અબજ પંચોતેર કરોડ છે એવું માની લઇએ તો એમાંથી સાત કરોડ લોકો હંમેશાં માંદાં હોય છે, એવું અમેરિકન આરોગ્ય-ખાતાએ આંકડાવાર જાહેર કર્યું છે. દુનિયાની લોકસંખ્યામાથી દર વરસે લગભગ સાડાત્રણ કરોડ લોક મરણ પામે છે. એટલે કે દરરોજ એક લાખ, દર કલાકે ચાર હજાર, ને દર મિનિટે ૬૭ લોકો મરણ પામે છે. ગયા મહાયુદ્ધમાં યુરોપમાં જેટલાં લોકો મરણ પામ્યા એટલાંજ લોકો યુરોપમાં દર વરસે મરણ પામે છે. ઓસ્ટ્રેલિયામા તો લગભગ ⅓ લોકો હોસ્પિટલમાંજ પડયા રહે છે; અમેરિકામાં પણ ૪૫ લાખ લોકો માંદા હોય છે. અમેરિકાની મૃત્યુ સંખ્યા દર વરસે ૧૫ લાખની છે.

અત્યારે દરદોનું પૃથક્કરણ કરીએ તો કોલેરા, ટાઇફોઇડ, માતા,

મહારોગ, મેલેરિયા ને ક્ષયરોગથી થતાં મરણોની સંખ્યા ઓછી થઇ છે; તોપણ હૃદયનાં દરદો, મધુમેહ, કેન્સર, અર્ધાંગ વાયુ વગેરે રોગોનું પ્રમાણ વધવા લાગ્યું છે.

શરાબ, ચા, કોફી, તમાકુ વગેરેનો ઉપયોગ વધતો જાય છે. એને પરિણામે ગાંડપણ, ભ્રમ, માનસિક દરદોનું પ્રમાણ એટલું બધું વધી ગયું છે કે ગયા બસો વરસમાં જેટલા લોકો ગાંડા નહિ થયા હોય એટલા અત્યારે થાય છે.

બટેટાંનો ઉપયોગ

બટેટાંમાં સ્ટાર્ચ ઘણો વધારે હોવાથી એ પચવામાં ભારે છે, એવું આપણે સામાન્યપણે માનીએ છીએ. પણ એ માન્યતા ખોટી છે. કેમકે બટાટાનો સ્ટાર્ચ બહુજ મહેલાઇથી પચી જાય છે. સ્ટાર્ચ ઉપરાંત બટેટામાં ખનિજ ક્ષારો પણ ઘણા હોય છે. સ્નાયુઓને મજબૂત બનાવવા માટે પિષ્ટમય પદાર્થો (સ્ટાર્ચ)ની ઘણી જરૂર પડે છે. જે લોકોની પાચનેંદ્રિયો દુર્બળ હોય છે તેઓ બીજા પદાર્થોની અંદરનો સ્ટાર્ચ પચાવી શકતાં નથી, પણ બટેટાં તેમને સહેલાઇથી પચી જાય છે. કેળાંની પેઠે એ સ્ટાર્ચ પણ લોહીમાં ઘણીજ સહેલાઇથી ભળી જાય છે. બટેટામાં લગભગ એકપંચમાંશ સ્ટાર્ચ ને સેંકડે ૨૦ ટકા જેટલું પ્રોટીન હોય છે. એના પ્રમાણમાં ચરબી બહુ ઓછી હોય છે. એમાં 'સી' વિટામીન પણ હોય છે. બટેટાનું પૃથક્કરણ કરીએ તો એમાં પોણો ભાગ પાણી હોય છે. બાકીના પા ભાગમાં લોહ, આયોડિન, સોડિયમ વગેરે ખનિજ પદાર્થો હોય છે. બટેટાં બાફીને છાસ સાથે ખાવાથીજ ફાયદો થાય છે. બટેટાનું ઉકાળેલું પાણી પણ વાપરવું જોઇએ. રોજના આહારમાં બટેટાંનું મહત્ત્વ તંદુરસ્તીની દૃષ્ટિએ ઘણું છે.

બટેટાં બહુજ પૌષ્ટિક ખોરાક છે. આયર્લેંડમાં તો ઘણાખરા ખેડૂતો બટેટાં ઉપરજ જીવે છે. બટેટાંનો બીજી રીતે પણ ઉપયોગ કરી શકાય છે. આંખો આવી હોય તો બાફેલા ગરમ બટેટાની પોટીસ આંખો પર બાંધવાથી આરામ થાય છે. ગુમડાં, ખસ વગેરેના ફોલા ઉપર બાફેલા બટેટાંની પોટીસ બાંધવાથી તે જલદી રૂઝાઇ જાય છે, એવો અનુભવ છે.

("ચિત્રમય જગત" માસિકના કેટલાક અંકોમાંથી સંકલિત)



४१–नियमित भोजन

(લેખકઃ–વૈદ્ય કરૂણાશંકર જગજીવન પાઠક)

ભોજન સબંધી અજ્ઞાનતાથી અને ઋતુ તથા પ્રકૃતિ પ્રમાણે નિયમિત ભોજન નહિ કરવાથી પેટમા અનેક વિકારો ઉત્પન્ન થાય છે. તેથી દસ્ત સાફ આવતો નથી અને બંધકોશ અથવા કબજીઆત થાય છે. સર્વ કોઇ જાણે છે કે, દસ્ત સાફ ન આવવાથી અને પેટના વિકારોને લીધેજ માણસને અનેક જાતના સાધારણ તેમજ ભયંકર રોગો થાય છે. ડોકટર કે વૈદ્યની પાસે જઇએ છીએ તો તે પ્રથમ એમજ પૂછે છે કે, દસ્ત સાફ આવે છે કે નહિ?

દસ્ત સાફ આવતો હોય તો રોગ કયાથી થાય! પ્રથમ તે દસ્ત ઉતારવાનીજ દવા આપે છે, અથવા જે રોગની દવા આપે છે તેના સાથે દસ્તની દવા મેળવી આપે છે. દસ્ત સાફ આવવાથી રોગ પણ શાંત થાય છે. જો રોગ વધારે થાય છે, તો તેને મારી હઠાવવો વૈદ્ય કે ડોકટરને પણ ભારે થઇ પડે છે. કોઇપણ રોગ પેટના વિકારથીજ ઉત્પન્ન થાય છે.

કબજીયાત રહેવાથી આતરડાં બરાબર કામ કરતા નથી અને આંતરડા બરાબર કામ કરતાં નહિ હોવાથી પાચનક્રિયા સારી થતી નથી. તેનાથી લોહી અને વીર્ય સારૂં થતું નથી. લોહીમાં બગાડ થવાથી ફોલ્લા, ખસ વગેરે દર્દ, પાંસળીમાં શૂળ થવું, હાડકાંમાં પીડા થવી, કોલેરા વગેરે જેટલા રોગો છે, તે બધા પેટના વિકારથી થાય છે, પરંતુ માણસ અજ્ઞાનતાને લીધે તે તરફ કંઇ પણ ધ્યાન આપતો નથી અને તેને સાધારણ સમજીને મહાન રોગોમાં સપડાઇ દુ:ખ ભોગવે છે.

કબજીઆત એ બહુ ભારે દર્દ છે, તેથી તેનાથી હરઘડીએ બચવાનું ધ્યાનમાં રાખવું જોઇએ. આપણા દેશમાં કોઈ પણ ઘર આ રોગ વિનાનુ રહ્યું નથી. દરેક ઘેર કોઇ ને કોઇ માણસને આ રોગની ફરિયાદ હોય છજ, તેથી આ રોગને સાધારણ નહિ સમજતાં તેના ઉપાય સર્વેએ કરવાજ જોઇએ.

માણસને નીરોગી અને દીર્ઘાયુ થવાનો આ એકજ સરળ ઉપાય છે કે રોજનો આહારવિહાર વિચારપૂર્વકજ કરવો અને ઋતુ તથા પ્રકૃતિ પ્રમાણે ભોજન કરવું.

ઉપરની રીતે ભોજન નહિ કરવાથી મનમાં ગ્લાનિ પેદા થાય છે, અપ્રસન્નતા રહે છે, શરીરમાં સુસ્તી, બેચેની, કોઈ પણ કામમા મન ન લાગવું, માથું દુઃખવું, નિર્બળતા, મનમા અનેક પ્રકારના

સંકલ્પ-વિકલ્પ થવા, ખરાબ વ્યસનો તરફ મન જવું વગેરે અનેક પીડાઓ થાય છે, પણ માણસ જાણતો નથી કે આનું કારણ શું છે.

યકૃત અને પ્લીહા, હૃદય તથા ફેફસાં ઉપર કબજીયાતની ખરાબ અસર થાય છે. વીર્યમાં પણ અનેક વિકારો પેદા થાય છે. પ્રમેહ સ્વપ્નદોષ, હરસ વગેરે સામાન્ય તેમજ ભયંકર રોગો પણ આજ કારણે થાય છે. રોજ દસ્ત સાફ ન આવવાથી પેટમાં મળ એકઠો થાય છે, તેથી દુર્ગંધવાળો વાયુ લોહીમાં મળી આખા શરીરમાં ફેલાઇને શરીરને રોગી બનાવે છે. આ રીતે કબજીઆતથી અનેક રોગો ઉત્પન્ન થાય છે. સ્ત્રી, પુરુષ, બાળક, વૃદ્ધ, એ બધાંને પેટનાજ વિકારથી રોગ થાય છે, પરંતુ જ્યાં સુધી તે રોગ શરીર ઉપર પૂરેપૂરો જામી જતો નથી, ત્યાં સુધી લોકો અજ્ઞાનતાને લીધે તેની પરવા પણ કરતા નથી, તેથી દસ્ત હંમેશાં સાફ આવે એ અત્યંત જરૂરનું છે. હમેશાં બરાબર પચી જાય તેવું ભોજન કરવું જોઇએ, કેમકે—

ભોજનના અજ્ઞાનથીજ કબજીયાત થાય છે. જરૂર કરતાં વધારે ભોજન કદાપિ કરો નહિ. ભૂખ્યા રહેવા જેટલું બહુજ ઓછું ભોજન પણ કરો નહિ. જરૂર કરતાં વધારે વસ્તુઓ કદી ખાઓ નહિ.

શરીર તંદુરસ્ત હોય તો તેથી પણ વધારે બળવાન થવા માટે ભૂલેચૂકે પણ નકામી દવાઓ કે પુષ્ટિ આપનાર પદાર્થો ખાતા નહિ. જે પદાર્થો પુષ્ટિ આપનારા છે, તેમાંના ઘણાખરા કબજીઆત કરનારા હોય છે. વધારે મસાલા ખાવા તે પણ હિતકારક નથી.

શરીરના પોષણ માટે જેટલા ખોરાકની જરૂર હોય છે, તે પચાવવા માટે રોજ પાંચ જાતના રસ પેદા થાય છે અને તે ખોરાકને પચાવી તેનું લોહી વગેરે બનાવી શરીરને પોષણ આપે છે, પરંતુ અનેક પ્રકારના મસાલાવાળું સ્વાદિષ્ટ ભોજન હોવાથી માણસ ખૂબ ખાય છે ત્યારે તે પચાવવા માટે રસ ઓછો પડવાથી બરાબર પચી શકતું નથી, કેમકે પાચક રસ ઉત્પન્ન કરનાર પેટ વધારે ભરાવાથી તે પોતાનું કામ બરાબર કરી શકતું નથી, તેથી પાચક રસ ઓછો થવાથી તેમજ પચવામાં વાર થવાથી મળ સુકાઇને આંતરડામાં જામી જાય છે, એટલે તે બહાર નીકળવો મુશ્કેલ થઈ પડે છે, તેથી દસ્ત સાફ નહિ ઉતરતાં તે સુકાયેલો મળ આંતરડામાં એકઠો થઇ, તેમને કમજોર બનાવે છે. આ રીતે કબજીઆતમાંથી વધીને બીજા રોગો પેદા થાય છે.

નિયમિત ભોજન નહિ કરવાથી અથવા શરીરના પોષણ પૂરતા ખોરાક કરતાં ઓછો લેવાથી પણ શરીરના યંત્રો તેમનું કામ સારી રીતે નથી કરતાં, તેથી પણ મળ સુકાઇને એજ દશા થાય છે. જરૂર વિનાના પુષ્ટિકારક ખોરાકો લેવાથી પણ આંતરડાં તે પચાવવાને અશક્ત થાય છે અને તેથી કબજીઆત થાય છે.

કુદરતે શરીરને નિરોગી રાખી પોષણ કરનારા પદાર્થો સારી રીતે પચે તેટલા માટે તેની સાથે તેવાજ પાચન કરનારા તત્ત્વોની યોજના કરેલી છે.

ઘઉં અને તેની ઉપરના છોડાં—સર્વ કોઈ જાણે છે કે, ઘઉંનો લોટ જેટલો જાડો તેટલો જલદી પચે છે. ઘઉંનો મેદો જેટલો વધારે બારીક તેટલોજ વધારે સમય તેમાથી બનાવેલી ચીજોને પચવામાં લાગશે. માંદાં માણસોને જલદી પચે તેટલા માટે ઘઉંના ફાડીઆજ ખવરાવે છે. ઘઉંના લોટ કરતાં મેદોં પચવામાં વધારે ભારે છે તેજ પ્રમાણે મગ, અડદ અને મસુરની છોડાં વિનાની દાળ પચતાં વધારે વાર લાગે છે અને છોડાંવાળી જલદી પચી જાય છે. કુદરતે કોઇ પણ પદાર્થ અને તેનો કોઇ પણ ભાગ નકામો બનાવ્યો નથી *તેથી બને ત્યાંસુધી કબજીઆત કરનારા પદાર્થોનું સેવન નહિ કરવું જોઇએ.*

કોઇ કહેશે કે સઘળા પદાર્થ ખાવા માટેજ બનાવેલા છે તો શા માટે ન ખવાય? માણસ કુદરતના નિયમો પ્રમાણે ઋતુ અને પ્રકૃતિનો વિચાર કરીને હમેશાં તેનું સેવન કરે તો કાંઇ નુકસાન નથી, પરંતુ વાત એવી છે કે, લોકો અજ્ઞાનતાને લીધે જે ભાવ્યું તે ખાધાજ કરે છે, તેમને નથી હોતું ઋતુનું ભાન કે નથી થતો પ્રકૃતિનો વિચાર કે અમુક વસ્તુ નુકસાન કરશે. અનેક દર્દીઓ વધવાનું પણ આ એકજ કારણ છે.

વીર્યની નબળાઇથી તેમજ વધારે વિષય-સેવનથી પણ પાચનશક્તિ ઓછી થાય છે. તેમને પણ કબજીયાત અને અજીર્ણ થાય છે, તેથી ઉપર લખેલી કબજીયાત કરનારી ખોટી આદતોને છોડી દેવી જોઇએ.

કબજીયાત દૂર કરવાના સરળ ઉપાય

અનેક પ્રકારના ભારે પદાર્થો જમવાથી કબજીયાત થઇ હોય તો મસાલા અને ભારે પદાર્થો ખાવાના છોડવા જોઇએ. બની ત્યાં સુધી સાદું ભોજન અને ફળનું સેવન કરવું જોઇએ. શાકભાજી જરૂર ખાવી અને ભોજન હંમેશાં સારી પેઠે ચાવીને કરવું જોઇએ.

નિયમિત ભોજન નહિ કરવાથી તથા ઓછું ખાઈ ભૂખ્યા રહેવાથી કબજીયાત થઇ હોય તો આંતરડામાં એકદમ પચી શકે તેવું બહુજ હલકું ભોજન જેવું કે—ખીચડી, દાળ, જૂના ચોખાનો ભાત, ખીર, દૂધ વગેરે લેવું જોઇએ. નિયમસર ભોજન ન મળવાથી આંતરડાં ખાલી હોઇને સંકોચાઇ જાય છે અને ભૂખથી વાયુ કુપિત થઇને આંતરડાંના મળને સૂકવી દે છે, તેથી આંતરડાંમાં ફેલાઇને સુકાયેલા મળને કાઢી નાંખે એવા પદાર્થોનું સેવન કરવું લાભકારક છે. વધારે પૌષ્ટિક વસ્તુઓ તથા ઔષધિઓ ખાવાથી કબજીઆત થઇ હોય તો ઘઉંના ફાડીયા, છોડાં સાથે મગની દાળ, ચોળાફળી, પાલખ,

બચવો (ચીલ), મેથી વગેરેનું શાક લીલું અને તાજાં ફળ ખાવાં જોઇએ.

તેને માટે વિષમનો ત્યાગ કરીને વિષય-વિકાર દૂર કરવો અને વીર્યવૃદ્ધિ કરનારા તથા પુષ્ટિ આપનારા પદાર્થોનું સેવન કરવું જોઇએ. પરંતુ એ પણ ધ્યાનમાં રાખવું જોઇએ કે, જેઓ પારો વગેરે એકદમ બળદાયક વસ્તુઓનું સેવન કરે છે, તેઓ પહેલાં તો એટલા બધા વિષયાસક્ત થયેલા હોય છે કે આગળપાછળની કાંઇ ખબરજ નથી રાખતા. જ્યારે વીર્ય ઓછું થવાથી અગ્નિ મંદ થઇ જાય છે અને અનેક રોગ થવા માંડે છે, ત્યારેજ તેઓ એકદમ બળવાન બનાવે એવી દવાઓ ખોળે છે.

આ લાલચમાં ફસાઇને તે અજ્ઞાનીઓ શરીરમાં હાથી અને વાઘ સાથે લડવા જેવું બળ પેદા કરવા માટે તે જાતની જાહેર ઔષધીઓનું સેવન કરીને વધારે નુકસાન ભોગવે છે.

એકદમ પારા વગેરેનું સેવન કરવાથી તેમની સ્થિતિ વળી વધારે ખરાબ થાય છે. વળી યાદ રાખવું જોઇએ કે બળદાયક દવાઓ માટે પણ બળની જરૂર છે, તેથી પ્રથમ તે બળદાયક દવાઓ પચાવવા માટે શરીરમાં બળ પેદા કરવું જોઇએ અને ત્યારેજ તે દવાઓ ફાયદો કરે છે.

આને માટે કુદરતી પદાર્થો (ખોરાક) જ પૂરતા છે. વીર્ય ઉત્પન્ન કરનારા, વીર્યને પુષ્ટ કરનારા અને વધારનારા ખોરાક લેવા જોઇએ.

જરૂરી સૂચના:—કબજીયાત થતાં લોકો આઠમે દશમે દિવસે કે મહિને બે જુલાબ લીધા કરે છે, આ તેમની જબરી ભૂલ છે. વારંવાર જુલાબ લેવાથી કબજીયાત વધારે થાય છે અને આંતરડામાં દિનપ્રતિદિન નિર્બળતા આવે છે. કોઈ કોઈ તો દસ્ત સાફ લાવવાની દવા રોજ લે છે, નહિ તો તેમને દસ્ત પણ ન ઉતરે.

આવી ટેવ પાડવી એ તંદુરસ્તી માટે અત્યંત હાનિકારક છે. કેટલા બધા દુઃખની વાત છે કે, વૈદકશાસ્ત્રનું કંઇ પણ જ્ઞાન ન હોવાથી મનુષ્ય પોતાને હાથેજ રોગ ઉત્પન્ન કરે છે. જુલાબની સઘળી દવાઓ જલદ હોય છે. પ્રથમ તો તે તેની ગરમીથી મળને કાઢી નાખે છે, પરંતુ પાછળથી તંદુરસ્તીને ખૂબ નુકસાન કરે છે.

વારંવાર જુલાબ લેવાથી શરીરના આંતરિક અવયવો નિર્બળ થઈ જાય છે, તથા તેને લીધે આગળ જતાં અનેક રોગ શરીરમાં ઘર ઘાલીને બેસે છે અને શરીર છૂટે છે ત્યારેજ તેમનો નાશ થાય છે.

("વૈદ્યકલ્પતરૂ" માસિકના એક અંકમાંથી)

૪૨—तंदुरस्तीना टुचका

ખાસ કરીને ઉનાળામાં ઘણાં માણસોને ગુમડાં થાય છે અને તેથી અકળાઇ ઘણા માણસો તેને ચોળી નાખીને નાબૂદ કરવાનો પ્રયાસ કરે છે, પરંતુ તેથી ઘણી વખત તે વકરી પડે છે અને તેને પરિણામે લાંબી પીડા ભોગવવી પડે છે. એથી ઉલટું શેક કરવાથી ઘણોજ ફાયદો થાય છે અને ગુમડા કે ચાંદાં ઉપર એકાદ કલાક સુધી ગરમ પાણીના પોતાં મૂકયા કરવાથી તો તેનું દુઃખ ઓછું થવા ઉપરાંત તેને નાબૂદ કરવામાં પણ બહુ સારી મદદ મળે છે.

*　　*　　*　　*

યુરોપમાં ખાસ કરીને બાળકોને થતા ઝાડાનાં દર્દોમાં રાહત આપવા માટે ડોકટરો કેળાંનો ઉપયોગ કરે છે. હિંદમાં ઠેક-ઠેકાણે પેદા થતા આ સામાન્ય ફળમાં ઉચ્ચ કોટીનાં પોષક તત્ત્વો છે અને ખાસ કરીને જર્મન ડોકટરો તો તેને બહુજ મહત્ત્વની વસ્તુ લેખે છે. અમેરિકામાં પણ સારા સારા ડોકટરો ટાઇફોઇડ, મરડો, અતીસાર વગેરે દરદોમાં કેળાંનો ઉપયોગ કરે છે અને તેથી ઘણો ફાયદો થતો જણાય છે.

*　　*　　*　　*

યોગ્ય પ્રમાણમાં અને વિવેકપુરઃસર સોડા-બાઇ-કાર્બનો ઉપયોગ કરવાથી શરીરમાં શક્તિનો વધારો થાય છે એટલુંજ નહિ પણ જ્યારે ખાસ શારીરિક શ્રમ પડે એવું કામ કરવાનું હોય ત્યારે તો તેનો ઉપયોગ કરવાથી ઘણી રાહત મળે છે. દ્રાક્ષ, નારંગી અને લીંબુમાં પણ આજ જાતનો ગુણ છે પરંતુ સોડા-બાઇ-કાર્બની તે ટોઇ બરોબરી કરી શકે એમ નથી.

*　　*　　*　　*

શરીરમાં વધારે પડતો મેદ જમા થવાથી મધુ-પ્રમેહના દર્દને ઉત્તેજન મળતું હોઇ ખાસ કરીને મોટી ઉમ્મરનાં માણસોએ તે સામે ખૂબ સાવચેતી રાખવી જોઇએ. મધુપ્રમેહનો રોગ વંશપરંપરા ઉતરતો હોય જેમના વડીલોને આ રોગ થયો હોય તેમણે સાવચેતી રાખવી અને આ રોગવાળાં સ્ત્રી-પુરૂષોએ આપસઆપસમાં લગ્ન કરવાં નહિ કે બહુ સંબંધ પણ રાખવો નહિ.

(૨૭ મી જૂન ૧૯૩૭ ના "પ્રજામિત્ર કેસરી" સાપ્તાહિકમાંથી)

૪૩–आहार

આહારકે સંબંધમેં સિદ્ધાન્તયુક્ત તથા વિસ્તૃત વિવેચન હમ યહાં નહીં કરના ચાહતે. ક્યોંકિ વહ વિષય બહુત વ્યાપક એવં સ્વતંત્ર હૈ. ઇસ પુસ્તકમેં ઇસ વિષયકા વિચાર હમ સ્થૂલમાનસે કરના ચાહતે હૈં નમસ્કારકા વ્યાયામ આરોગ્ય, કાર્યક્ષમતા ઔર દીર્ઘાયુ પ્રાપ્ત કરને કે લિયે પ્રત્યેક છોટે બડે, અલ્પ વયવાલે, યુવા ઔર વૃદ્ધ સ્ત્રી, પુરુષોંકો લેના આવશ્યક હૈ. ઐસા રહતે ભી ઇન તીનોં લાભોંકો પ્રાપ્ત કરનેકે લિએ યહ જાનના તથા પૂર્ણ વિચાર કરકે અમલમેં લાના આવશ્યક હૈ કિ આહાર કૈસા હોના ચાહિયે, કિતના લેના ચાહિયે, કૈસે લેના ચાહિયે. ઇન તીન આવશ્યક બાતોંકો પ્રાપ્ત કરનેકે લિયે વ્યાયામકી ઔર વિશેષતઃ સૂર્યનમસ્કારોંકે વ્યાયામકી જિતની આવશ્યકતા હૈ, ઉતનીહી યુક્ત આહાર લેનેકી આવશ્યકતા હૈ.

ધનસમ્પત્તિકી અપેક્ષા ઔર જ્ઞાનસંપત્તિકી ભી અપેક્ષા આરોગ્યસમ્પત્તિ અધિક શ્રેષ્ઠ હૈ. ઉસકા રક્ષણ કરના ચાહિયે ઔર ઉસે સર્વોત્તમ માનની ચાહિયે. આરોગ્યકે અભાવમેં ધનસમ્પત્તિ આર જ્ઞાનસમ્પત્તિ બેકામ હો જાતી હૈ. અપન જિસ પ્રકારકા જિતના આહાર લેતે હૈં, ઉસી પર શરીરસ્વાસ્થ્યકા–આરોગ્યકા–આરંભ યા અન્ત મુખ્યતઃ નિર્ભર હૈ.

(૧) ઉચિત અન્નકી આવશ્યકતા

શરીરકા સ્વાસ્થ્ય ઔર સામર્થ્ય સંપાદન કરના હો તો અન્નપાનકા ઉચિત ચુનાવ કરના આવશ્યક હૈ.

ઇશ્વરકે યા નિસર્ગ કે નિયમોંકા પાલન કિયે બિના સચ્ચા આરોગ્ય પ્રાપ્ત નહીં હોગા. મનુષ્યકી બુદ્ધિ કિતની ભી પ્રગલ્ભ ક્યોં ન હો, પરંતુ તિર્યક્–યોનિ ઔર વનસ્પતિકે આરોગ્યકો જો નિયમ લાગૂ હૈં વેહી, મનુષ્ય કો ભી લાગૂ હૈં.

મનુષ્ય બુદ્ધિસામર્થ્ય કે બલમે નિસર્ગનિર્મિત સ્થિતિ કી તથા નિયમોંકી પર્વાહ ન કરકે ઇતની સ્વતંત્રતાસે રહના સીખ ગયા હૈ કિ ઉસકા અસ્તિત્વ રહેગા યા નહીં ઇસીકી આશંકા હૈ.

સભી લોગોંકી સમઝ હૈ કિ જહાં શરીર હૈ વહાં અનેક પ્રકારકે રોગ ઔર વિકાર અવશ્યહી રહેંગે. બીમારી મનુષ્યકે કાબૂકી બાત નહીં હૈ. વહ નસીબસે આતી હૈ, વહ બાહરસે આતી હૈ. ઇસી પ્રકાર સબકા વિશ્વાસ હોનેસે રોગોંકે કારણ હોનેવાલે શક્તિકે, સમયકે, ધનકે ઔર આયુકે નાશકો હમ લોગ ચૂપ બૈઠે દેખતે હૈં, સહતે હૈં

ઔર દૈવકી ઔર અંગુલી બતલાતે હૈં. યહ બહુત શોચનીય બાત હૈ.

વૈદકશાસ્ત્રમેં ઔર ઔષધિ–ઉપચારોંમેં ઇતના સુધાર હોતે રહતે ભી, ગલી ગલીમેં ઇતને ડાકટરોં કે ઔર વૈદ્યોંકે રહતે ભી છોટે બાલકોંકી મૃત્યુકા પ્રમાણ, બહુતસી સ્ત્રીપુરુષોંકી શારીરિક દૈન્યાવસ્થા ઔર સબ રોગ ઇન સબીકા બઢના ફૈલાવ હો રહા હૈ. ઇસસે સ્પષ્ટ હૈ કિ હમારે સમાજ કી આજકલ કી રહનસહન ઔર ખાનપાન મેં કોઇ ન કોઈ બડા દોષ હોના ચાહિયે. ઇસ દોષ કો નષ્ટ કરને કે લિએ લગાતાર એવં દિલોજાન સે પ્રયત્ન કરના ચાહિયે.

રોગોંકી બાત છોડ દે તબ ભી બહુતેરે લોગોંકા આરોગ્ય ઔર કાર્યક્ષમતા આવશ્યકતા સે બહુત કમ દર્જેકી હૈ. અપના રોજકા કાર્ય કરનેમેં આનંદ નહીં માલૂમ હોતા. સદૈવ જી ઊબ ગયા હુઆ રહતા હૈ. કિસી ભી બાતમેં ઉત્સાહ નહીં રહતા. યહી લગતા હૈ કિ જીવન ન હો તો અચ્છા ? ઐસી દશાવાલે લોગ હમારે સમાજમેં અગણિત હૈં ઔર એસેહી લોગ સદૈવ અસંતુષ્ટ ઔર બેકાર હોને કે કારણ સમાજકી પ્રગતિમેં પ્રતિબંધક હોતે હૈં. યહી નહીં જહાં તહાં અસંતોષ ફૈલાકર સમાજકી વ્યવસ્થા ઔર એકતા બિગાડને કે કારણ બનતે હૈં.

હમારે દેશમેં ઔર અન્ય દેશોંમેં ભી લોગ આવશ્યકતા સે અધિક ખાતે હૈં. મિત–આહારવાલે લોગોંકી અપેક્ષા અધિક ખાને વાલે લોગહી બહુત હૈં. હમ લોગ અન્નકો મિષ્ટ, સ્વાદિષ્ટ બનાકર જીભકી રુચિકે કારણ શરીરકી પુષ્ટિ કી આવશ્યકતા સે અધિક ખા જાતે હૈં. નૈસર્ગિક ભક્ષ્ય પદાર્થોંકી સ્વાભાવિક મિઠાસ પર યદિ નિર્ભર રહે તો આવશ્યકતા સે અધિક અન્ન પેટમેં જાનેકા સંભવ કમ હૈ. ઉદાહરણાર્થ–ગેહૂંકી ચપાતી મેં (રવેકી ચપાતીમેં નહીં) સ્વાભાવિક મિઠાસ રહતી હૈ. ઘી, મકખન ઔર દાલમેં સ્વાભાવિક રુચિ રહતી હૈ. ઇસલિએ સાધી ચપાતી ઘીકે સાથ યા ઘી ઔર દાલકે સાથ ખાનેસે બહુત મિઠી લગતી હૈ આર પેટ ભી ભરતા હૈ. યહ મિઠાસ સ્વાભાવિક હૈ કૃત્રિમ નહીં. કિંતુ ઇસ નૈસર્ગિક મિઠાસસે સંતોષ ન કર બહુતેરે લોગ ચપાતીકે સાથ શક્કર યા ગુડ લેતે હૈં. શક્કર યા ગુડસે મિલી હુઇ મિઠાસ કૃત્રિમ હૈ. ઇસ કૃત્રિમ મિઠાસમેં સ્વાભાવિક મિઠાસ છિપ જાતી હૈ ઔર મનુષ્ય અધાસીપનસે યા જિહ્વાલૌલ્યસે ચપાતી આવશ્યકતાસે અધિક ખાતા હૈ–બિના સમઝ મેં આયે ખા જાતા હૈ. ઇસી તરહ મનુષ્ય દૂસરા અન્ન ભી અધિક ખાતા હૈ ઔર અનેક રોગોંકા શિકાર બનતા હૈ.

આધુનિક સુધારોંકે કારણ જો સુખ કે સાધન પ્રાપ્ત હુએ હૈં ઉનકે સાથ લોગોંને સ્વાભાવિક આહાર કા ત્યાગ કર દિયા હૈ. ઇસલિએ નીરોગતા, સામર્થ્ય, તેજ, હિમ્મત બહુત કમ હો ગઇ હૈ.

શહરકે ઔર બડે બડે ગાંવોંકે નિવાસિયોંકે આહારમેં કચ્ચા અર્થાત્ બિના ચુરે યા ભાજીપાલા ઔર કચ્ચા ધાન્ય આદિ સ્વાભાવિક પદાર્થોંકા અભાવ રહતા હૈ. ઇસલિયે વ નાના પ્રકારકે રેાગેાસે પીડિત રહતે હૈં. તિસ પર ભી અજ્ઞાનવશ વે યહી સમઝતે રહતે હૈં કિ હમ બહુત કીમતી મિષ્ટાન્ન ખાતે હૈં. ઇસિલિયે હમારા સ્વાસ્થ્ય ઉત્તમ હૈ.

કાફી કચ્ચા ભાજીપાલા, કચ્ચા ધાન્ય, તાજા દૂધ, મઠા, દહીં ઘી, નિમ્બૂ આદિ ફલ રેાજકે ભેાજન મેં હેાં તેા શરીર સ્વસ્થ રહનેકે લિયે આવશ્યક ખનિજ દ્રવ્ય, ક્ષાર, વિટામિન આદિ દ્રવ્ય મિલેંગે ઔર મનુષ્યકા સ્વાસ્થ્ય અચ્છા રહેગા.

(૨) જીવનદ્રવ્ય (વિટામિન્)

વિટામિન્ નામકે સૂક્ષ્મ દ્રવ્યોંકેા ખેાજકર નિકાલનેકેા ૨૫-૩૦ વર્ષ હુએ. ઇનકા પતા ચલનેસે શાસ્ત્રજ્ઞોં કેા નિશ્ચય હુવા કિ અન્નકે કેવલ રાસાયનિક ઘટકોં કે સિવા ભી બહુત કુછ જાનને યેાગ્ય હૈ.

વિટામિન્ નામકે જીવનદ્રવ્ય કી જાનકારી સાધારણ લેાગોંકેા નહીં રહતી ઔર ઉનકે બારેમેં ગલત ખ્યાલાત બહુત ફૈલે હૈં. ઇસલિયે ઉનકા હાલ સંક્ષેપ મેં યહાં દિયા હૈ.

કચ્ચા દૂધ, ફલ, ભાજીપાલા, ધાન્ય ઔર અન્ય નૈસર્ગિક ભક્ષ્ય પદાર્થોં મેં ખાસ અતિસૂક્ષ્મ જીવન દ્રવ્ય રહતે હૈં જો સ્વાસ્થ્યકે લિએ અસંત આવશ્યક હેાતે હૈં. ઇન જીવનદ્રવ્યોંકેા વિટામિન્સ યા જીવનદ્રવ્ય કહતે હૈં. ઇન જીવનદ્રવ્યોંકા સચ્ચા સ્વરુપ અભીતક પૂર્ણ રીતિસે જ્ઞાત નહીં હુઆ હૈ, તથાપિ પ્રયેાગસે ઔર અનુભવસે સિદ્ધ હુઆ હૈ કિ છેાટે બાલકોંકી બાઢ કે લિએ ઔર બડેાં કે સ્વાસ્થ્ય એવં પેાષણકે લિયે ઉનકી અત્યંત આવશ્યકતા હૈ. યે દ્રવ્ય અતિ ચચલ ઔર સૂક્ષ્મ રહતે હૈં ઔર કચ્ચે ભક્ષ્ય પદાર્થોંમેં વિશેષતઃ ફલોંમેં ઔર પાલાભાજી મેં વિપુલ રહતે હૈં. એકદલ ઔર દ્વિદલ ધાન્યમેં ઔર ખાસકર ઉસકી ચાપડમેં તથા બકલેમેં વે પાયે જાતે હૈં. ચુરાના, સુખાના, છીલના, ચાપડ નિકાલ ડાલના, ઇન કૃત્રિમ કાર્યોંસે જીવનદ્રવ્યોંકા સત્ત્વાંશ કમ હેાતા હૈ ઔર કભી કભી પૂર્ણતયા નષ્ટ હેા જાતા હૈ. ઇશ્વરનિર્મિત ખાદ્ય પદાર્થોં કી સ્વાભાવિક દશા મેં અનેક પ્રકાર કે જીવનદ્રવ્ય રહતે હૈં. જીવનદ્રવ્યયુક્ત પદાર્થોંકેા 'અમૃતાન્ન' કહતે હૈં. અર્થાત્ જિસકે જીવનદ્રવ્ય નષ્ટ યા કમજોર હેા ગયે હૈં, ઉન પદાર્થોં કેા 'મૃતાન્ન' કહતે હૈં.

અબ તક પતા લગે હુએ જીવનદ્રવ્યેા કી એ, બી, સી, ડી, ઈ, (અથવા એાકસ) ઐસે પાચ પ્રકાર યા જાતિયાં હૈં.

જીવનદ્રવ્ય 'એ'—યહ તાજે દૂધમેં, કચ્ચા દૂધ મથકર નિકાલે

હુએ નૈન મેં, અણ્ડોં કે પીલે ગૂદે મેં, કંદમૂલ-પત્તેયુક્ત ભાજિયોં મેં, કાડલિવર-ઓઇલ મેં, ગેહૂં મેં, પ્રાણીયોં કે યકૃત, તિલ્લી આદિ અવયવોં મેં બહુતાયતસે મિલતા હૈ. ઇસિ જીવનદ્રવ્યસે બાલકોંકી ઔર પશુપક્ષીયોં કે બચ્ચોંકી બાઢ અચ્છી હોતી હૈ ઔર ક્ષયરોગ ભી રોક દિયા જાતા હૈ. બાલકોંકે અન્નમેં યહ દ્રવ્ય ન હો તો સૂખી (રીકેટ્સ) જૈસે અસ્થિવિકાર હોતે હૈં.

જીવનદ્રવ્ય 'બી'—મજ્જાતન્તુકી અર્થાત્ જ્ઞાનતન્તુ કી વૃદ્ધિ કે લિયે, શરીરકી વૃદ્ધિ કે લિયે, મનકી તેજી કે લિયે ઇસ જીવનદ્રવ્ય કી અત્યંત આવશ્યકતા હોતી હૈ. ઇસકે અભાવ સે મજ્જાતન્તુવિકાર, કમજોરી, અસ્થિવિકાર આદિ શિકાયતેં પૈદા હોતી હૈં. યહ દ્રવ્ય તાજે દૂધમેં, આટેમેં (રવામેં નહીં), એકદલ ઔર દ્વિદલ ધાન્યમેં, અણ્ડોંમેં, ભાજી-તરકારીમેં, નિંબૂ, સંત્રા, મુસંબી, સેવ આદિ ફલોંમેં, ભૂમફલી, પ્યાજ, આલૂ, ખોપરા આદિ મેં પાયા જાતા હૈ.

જીવનદ્રવ્ય 'સી'—યહ દ્રવ્ય સંત્રા, નિમ્બૂ, ચકોત્રા આદિ તાજે ફલોંમેં, તાજે દૂધમેં, આલૂ, ટમાટો, સકલા, મૂરા, ગાજર ઇત્યાદિ કંદમૂલ-ફલોંમેં ઔર પાલાભાજીમેં બહુતાયતસે પાયા જાતા હૈ. ભાજી, ફલ, દૂધ, આદિ ઉબાલને સે ઉસકા 'સી' જીવનદ્રવ્ય નષ્ટ હોતા હૈ. ઇસકે કારણ અન્તરિન્દ્રિયોં કી ક્રિયાએ સરલતા સે ચલતી હૈં ઔર રોગપ્રતિબંધક શક્તિ પ્રાપ્ત હોતી હૈ. ઉસકે અભાવસે મસૂડોં ઔર દાંતોંકે વિકાર ઉત્પન્ન હોતે હૈં.

જીવનદ્રવ્ય 'ડી'—દૂધમેં, અંડોંમેં, હરે મટરમેં, ખોપડેમેં, કાડલિવર તેલ આદિમેં રહતા હૈ. શરીરકી પૂર્ણ વૃદ્ધિ ઔર આરોગ્યકે લિયે ઇસકી આવશ્યકતા હોતી હૈ. ઇસકે અભાવ મેં સૂખી (રીકેટ્સ) આદિ વિકાર હોતે હૈં.

જીવનદ્રવ્ય 'ઇ' યા એકસ—યહ તાજે દૂધમેં, ભાજીમેં ઔર એકદલ ધાન્યમેં રહતા હૈ. ઇસકે અભાવસે નપુંસકત્વ યા વંધ્યાત્વ પ્રાપ્ત હોને કા સંભવ રહતા હૈ.

યે સબ જીવનદ્રવ્ય શરીર કી વૃદ્ધિ, પોષણ ઔર આરોગ્ય કે લિયે અત્યંત આવશ્યક હૈં. જબતક અપન નૈસર્ગિક ખાદ્ય પદાર્થો કો કુછ ભી હી ફેર ન કરકે ખાતે હૈં, કુછ પદાર્થ ચુરોકર ઔર કુછ કચ્ચે ખાતે હૈં, તબ તક જીવનદ્રવ્યોંકે બારેમેં વિશેષ ચિકિત્સા યા ચિંતા ન કરની ચાહિયે, ક્યોંકિ હમારે નિત્ય કે સ્વાભાવિક ભક્ષ્ય મેં (રવા, કૂટે હુએ ચાવલ, દાલ, શક્કર આદિ કૃત્રિમ પદાર્થો મેં નહિ) ઔર પેય મેં સભી પ્રકાર કે જીવનદ્રવ્ય, જિનકા અબ તક પતા ચલા હૈ ઔર જિનકા અભી પતા નહીં ચલા પરંતુ આગે પતા ચલેગા, ન્યૂનાધિક માત્રા મેં વિદ્યમાન હૈં. ઇતના અવશ્ય હૈ કિ ઉન્હીં

ઉન્હીં પદાર્થોંકા નિત્યસેવન ન કરકે ઉન્હેં બદલ બદલ કર ખાના ચાહિયે.

જીવનદ્રવ્યોં કા પતા ચલનેસે અન્ન કે સંબંધ કે હમારે વિચારોં મેં બડા પરિવર્તન હો ગયા હૈ. મનુષ્યશરીર મેં અન્ન સે ઉત્પન્ન હોનેવાલી ઉષ્ણતા ઔર પરીક્ષાનલીકા (ટેસ્ટ ટ્યૂબ) કી ઉષ્ણતા એક હી જાતિ કી હૈ. ઇસ વિચિત્ર સમઝ પર જમાએ હુએ પુરાને સિદ્ધાંત અબ ત્યાજ્ય હો ગયે હૈં.

ઇશ્વરને ઐસે અનેક ભક્ષ્ય પદાર્થ ઉત્પન્ન કિયે હૈં જો મનુષ્ય કી વૃદ્ધિ, પોષણ, સામર્થ્ય, આરોગ્ય ઔર સુખકે લિયે અત્યંત ઉપયુક્ત એવં આવશ્યક હૈં. વે સબ યદિ સ્વાભાવિક દશા મેં હી ખાવે જાવેં તો અતિ ઉત્તમ હૈ. યદિ યહ સંભવ નહીં હૈ તો કુછ પદાર્થ કચ્ચે ઔર કુછ સુરોકર ખાને ચાહિયે. જિસસે ઉનમેં જો નૈસર્ગિક સત્ત્વ, તેજ, બલ આદિ ગુણ હૈં, ઉનકા લાભ હોગા. કિંતુ આર્થિક લોભ કે કારણ, જિહ્વાલૌલ્ય કે કારણ, વિપરીત રુચિ કે કારણ, વ્યસન કે કારણ, અજ્ઞાન કે કારણ યા ખુદ કી બુદ્ધિમાની યા ઘમંડ કે બલપર હમ લોગ નૈસર્ગિક સાદી ચીજોં કો અધિક રોચક, અધિક મીઠે, યા અધિક સ્વાદિષ્ટ બનાને કે લિયે ઉન ચીજોં કો ઉબાલતે હૈં, સુરોતે હૈં, કૂટતે હૈં, ઉનકે કુછ ઘટકોં કો નિકાલ દેતે હૈં યા આવશ્યકતા સે અધિક નમક, મિર્ચ, મસાલા, શક્કર આદિ મિલાતે હૈં. ઇસીલિયે અનેક વિકાર ઔર રોગ ઉત્પન્ન હોતે હૈં.

(૩) રોજકે ભક્ષ્ય પદાર્થોંમેંસે કુછ મુખ્ય પદાર્થ

દૂધ:—દૂધ સબ પ્રકાર સે સર્વોત્તમ ઔર પૂર્ણ અન્ન હૈ. ઉસમેં અત્યંત ઉત્તમ પ્રકાર કા ઓજસ દ્રવ્ય (પ્રોટિન)રહતા હૈ. ઇસકે સિવા સબ પ્રકાર કે જીવનદ્રવ્ય, ખનિજ ક્ષાર, સ્નિગ્ધાંશ, શુદ્ધિ શર્કરા આદિ આરોગ્યદાયક, પોષક તથા સામર્થ્યદાયક દ્રવ્ય રહતે હૈં. હમારે સમાજ મેં ભૈંસ કા, ગાય કા ઔર બકરી કા દૂધ કામ મેં લાતે હૈં. આરોગ્ય કી દૃષ્ટિ સે ગાય કા દૂધ શ્રેષ્ઠ હૈ. હમારા વૈદક શાસ્ત્ર યહ બતાતા હૈ ઔર અનુભવ ભી ઇસકી પુષ્ટિ કરતા હૈ. વૈદવિશારદ 'વાગ્ભટ' અપને 'અષ્ટાંગહૃદય' નામક ગ્રંથ મેં ગાય કે દૂધ કે સંબંધમેં કહતે હૈં:—

'**धारोष्णममृतोपमम्।**' ઇસકા અર્થ યહ કિ 'ગાય કા તુર્ત કા દુહા હુવા દૂધ અમૃત કે સમાન હૈ.' ઇસલિયે પ્રત્યેક મનુષ્ય કો આરોગ્ય-સંવર્ધન કે હેતુ તથા આરોગ્ય-રક્ષા કે હેતુ રોજીના કમસે કમ આધ શેર અર્થાત્ ૪૦ તોલા તાજા ઔર શુદ્ધ દૂધ પીના ચાહિયે.

અસ્વચ્છતા કે કારણ દૂધ મેં ઘુસે હુએ રોગજંતુ નષ્ટ કરને કે લિયે અથવા કચ્ચા દૂધ નાપસંત હોતા હૈ યા હજમ નહીં હોતા, ઇસલિયે વહ ઉબાલા જાતા હૈ. યહ સત્ય હૈ કિ ઉબાલને સે રોગજંતુ

कुछ अंशमें नष्ट हो जाते हैं; पर साथही दूध के जीवनद्रव्य तथा अन्य कुछ आरोग्यदायक तथा रोग प्रतिबंधक घटक भी नष्ट हो जाते हैं. इसलिये दूध का उत्तम अन्न के नाते उपयोग करना है तो वह ताजा, मलरहित, शुद्ध और धारोष्ण लिया जावे. इसके अभाव में वह १५० अंश फारनहाईट तक गरम करके ठंडा होने के पहिले पीया जावे. ठंडा होते ही उसमें फिर दोष उत्पन्न होते हैं. दूध धीरे धीरे, थोडा थोडा और रुचि लेते हुए सेवन करना चाहिये.

धान्यः—चावल, ज्वार, गेहुं, बाजरा, मका ये उंचे समझे जानेवाले धान्य और राला, वरी, नाचना, सावा आदि तृण-धान्य 'एकदल' धान्य कहलाते है. चना, राहर, मूंग, उडद, मटकी, सोयाबीन, मटर आदि 'द्विदल धान्य' कहलाते हैं.

एकदल धान्य से चिपकी हुइ चापड और द्विदल धान्य से चिपका हुवा बकला कूटकर या पीसकर नहीं निकालना चाहिये. इन धान्यों मे चापड और बकला समेत कुछ पकाकर और कुछ कच्चे खाना चाहिये. ऐसा करने ही से पूरापूरा गुण प्राप्त होगा. क्योंकि चापड और बकले में ही जीवनद्रव्य, खनिज क्षार के सदश ऐसे द्रव्य रहते हैं जो पोषण को, आरोग्य को और मलशुद्धि को आवश्यक होते हैं.

अंकुर फुटा हुआ धान्यः—उपर बतलाये हुये धान्य रातको पानीमें भींगने को डाल दिये जावें; और दूसरे या तीसरे दिन छोटे छोटे अंकुर आनेपर काममें लाये जावें, तो उन्हें अधिक रुचि आती है. इसीलिये वे आधक परिणामकारी होते हैं. क्योंकि सूखे धान्यमें जीवनद्रव्य, शर्करा आदि बातें सुप्तावस्था में रहती हैं. किन्तु अंकुर आते ही वे उत्पन्न होती हैं. धान्य में अंकुर आने पर उसमेंसे बहुतसा जरा पकाकर बघार देकर या पीसकर पतली बघारी दालकीसी बनाकर खाया जावे.

अंकुर आया हुआ कुछ धान्य सीलपर रखकर पीसा जाय और रुचिके अनुसार कुछ नमक, मिर्च, खोपरा और खानेवालेको पसंद हो तो प्याजके बारिक टुकडे मिलाकर बघार देकर खाया जावे तो स्वादिष्ट भी लगता है और शरीर के लिये हितकारी भी होता है.

भाजी-तरकारीः—धुध्यांकी पत्ती, मेथी, चाकवत, चुकका, अंबाडी, अद्दाआडा, चंदनबथुआ, राजगिर, मूरा, कुम्हडा, चना, गोभी, सोप आदि के ताजे कोमल पत्ते भाफपर सुरोकर या घी या तेल में भूंजकर की हुई भाजी रोजके भोजनमें आवश्यक है.

उपर बतलाइ हुइ बहुतसी पालाभाजी बारीक काटकर बिना सुरोई हुइ खोपरा, प्याज, मिर्च, नमक, मिलाकर और बघार देकर

યા બિના બધારકે ખાઈ જાય તો સ્વાદમેં ભી ઉત્તમ ઔર શરીર કે લિયે ભી આરોગ્યદાયક હોગી. બલ્કિ યૂં કહિયે કિ ઇસિ પ્રકાર ઉસે ખાના શરીરસ્વાસ્થ્ય કે લિયે બિલકુલ આવશ્યક હૈ. ઉસીમેં યદિ અંકુર આયા હુઆ ધાન્ય બાંટકર મિલા દિયા જાવે તો વિશેષ સ્વાદવાલા ઔર પૌષ્ટિક પદાર્થ તૈયાર હોગા.

જિસ પત્તીકા, ફૂલકા યા કોમલ ફલકા ઉપયોગ કરના હૈ વહ પાનીમેં ઉબાલા હુઆ ન હોના ચાહિએ. ક્યોંકિ પાનીમેં ઉબાલને સે ઉસમેં સ્થિત જીવનદ્રવ્ય, ખનિજ દ્રવ્ય, આદિ અધિકાશમેં નષ્ટ હો જાતે હૈં. કચ્ચી પત્તી ઔર બકલેસહિત ધાન્ય ખાનેસે શરીરકો આવશ્યક દ્રવ્ય મિલકર દસ્ત ભી સાફ હોતા રહતા હૈ. કબ્જિયતકા રોગ, જો આજકલ સબ જગહ ફૈલા હૈ ઔર જિસસેહી સબ છોટે બડે રોગોં કી ઉત્પત્તિ હોતી હૈ, નષ્ટ હો જાવેગા ઔર ફિરસે સિર ઉંચા ન ઉઠાવેગા.

કંદ, મૂલ ઔર ફલભાજી:—આલુ, સકલા, મૂરા, ગાજર; પ્યાસ, સૂરન, કુહાડા, કારીફલ, કકડી, ચૅચેડા, ભટા, તુરઈ, ટમાટો, ભિંડી, ગવારી, નવલકોલ, કચ્ચા કટહર; હરા કેલા, કરેલા, આદિ કંદ, મૂલ ઔર ફલભાજિયાઁ બહુત આરોગ્યદાયક હૈ. યે ભાજીયાઁ ખાને વાલેકી પ્રકૃતિ કે અનુકૂલ ચુરોકર, ઉબાલકર, ભૂંજકર, ભાફ દેકર યા કચ્ચી ખાની ચાહિયે.

ભાજી કરતે સમય રસોઈ બનાનેવાલે કે અજ્ઞાન સે કઇ ગલતિયાઁ હો જાતી હૈં. યે ગલતિયાઁ ન હોને પાવેં ઇસ ગરજ સે કુછ સૂચનાએં દેતે હૈં. આલૂ, સકલા, લૌકી ઔર કુમ્હડા આદિ કા બકલા ન નિકાલના ચાહિયે. પાલા ભાજી બિનાપાની ડાલે જબ ચુરાઈ જાતી હૈ તબ ઉસકા રસ કભી ભી ન ફેકના ચાહિયે. ભાજી કા પાની નિકાલનેકા મૌકા આ જાય તો ઇસિ પ્રકાર નિકાલા હુઆ પાની દાલ યા રસ્સે મેં ડાલ કર કામ મેં લાના ચાહિયે. નમક, મિર્ચ ઔર મસાલા જિતના કમ ડાલા જાવે ઉતના હી અચ્છા હોગા, બિલકુલ હી ન ડાલેં તો સબસે અચ્છા હોગા.

ટમાટો:—ટમાટો કે ફલ-કચ્ચે યા પકે-બહુત પુષ્ટિકારક એવં રૂચિકર હોતે હૈં. ઉનમેં જીવનદ્રવ્ય બહુતાયત સે રહતે હૈં. કિંતુ યહ ઉત્તમ ફલભાજી બહુતસે લોગ પસંદ નહીં કરતે. ઇસિ નાપસંદી કા કારણ ઉસકા કોઈ અવગુણ નહીં હૈ કિંતુ એક પ્રકારકી અજ્ઞાનભરી સમઝ હૈ. ઇસ વ્યર્થ કી ગલત સમઝ કે કારણ ટમાટો સે હોનેવાલે લાભ સે વંચિત રહના કદાપિ ઉચિત નહીં. ઇસિ અજ્ઞાન કો દૂર કર ટમાટો કે લિયે રુચિ ઉત્પન્ન કરની ચાહિયે. કચ્ચે યા પકે ટમાટો કી અનેક સ્વાદિષ્ટ ચીજેં બનાઈ જા સકતી હૈં. ટમાટોસે ચુરોકર યા બિના ચુરોયે ભી અનેક ચીજેં બનાઈ જા સકતી હૈં. ઉસસે મીઠી

યા નમકીન ચીજેં બનાઇ જા સકતી હૈં.

ઉપરિનિર્દિષ્ટ કંદ મૂલ-ફલ-પાલા-ભાજિયોં કે છોટે છોટે ટુકડે બનાકર ઉસમેં મોમફલી કે દાને ઔર ખોપરે કે બારીક ટુકડે ડાલે જાવેં ઔર ઉસમેં અંકુર આયા હુવા કોઇ ધાન્ય યા ભિંગોકર બાંટી હુઇ દાલ ડાલી જાય, રુચિ કે અનુસાર નમક મિર્ચ મિલાયા જાવે, નિંબૂ નિચોયા જાવે ઔર બધાર દી જાવે. ઐસા કરનેસે અત્યંત રુચિકર પદાર્થ બનતા હૈ. ઈસી પ્રકાર પાપડ, બડી આદિ અનેક પ્રકારકી રૂચિકર ચીજેં કચ્ચે ભુંજે હુએ ઔર અંકુર આયે હુએ ધાન્યસે બન સકતી હૈં.

ફલ:—ભોજનકે સમય તાજે ઔર પકે ફલ ખાના ચાહિયે. આમ, અંગૂર, સંત્રા, મોસંબી, નિંબૂ, કેલા, અંજીર, ખારક, ખજૂર, સેવ, બિહીં, કટહર, કલીંદા, ખરબૂજા, અનાર, સીતાફલ, બેર, જામુન, કરોંદા, કૈથા, આંવલા, સ્ટ્રાબેરી આદિ ફલ આરોગ્યદાયક ઔર પુષ્ટિકર હોતે હૈં.

કુછ કચ્ચે ફલોંસે ભી રુચિકર પદાર્થ બનાયે જા સકતે હૈં. કચ્ચા આમ, કટહર, કેલા, કરોંદા, ઇમિલી, આંવલા આદિ કી ચટની, ભાજી, રાયતા, અથાના, મુરબા આદિ ચીજેં બનાઇ જાતી હૈં.

કડે બકલેકે ફલ:—બાદામ, નારિયલ, અક્રોડ, શકરપારા, કાજૂ, પિસ્તા, ચિરોંજી, મોમફલી આદિ કડે બકલેકે ફલ, ગીલે યા સૂખે ભોજનકે સમય થોડે ખાનેસે લાભ હોતા હૈ. બાદામ મોમફલી કુછ ભૂંજકર થોડા નમક લગાનેસે રુચિકર લગતે હૈં.

શકકર:—જહાં તક બને શક્કર બારીક યા મોટી ઔર મિશ્રીકા ઉપયોગ ન કરના ચાહિયે. આવશ્યકતા હોન પર યથાસમ્ભવ કમ ખાની ચાહિયે. શકકર કી અપેક્ષા ગુડ અધિક અચ્છા. વહ ભી થોડાહી ખાના ચાહિયે. શક્કર યા ગુડકી અપેક્ષા શહદ અચ્છા હોતા હૈ. વહ ભી થોડા ખાના ચાહિએ. હમેશા શહદ ખાના અચ્છા નહીં.

નમક:—દેહપોષણકે લિયે જો નમક ચાહિએ વહ બિલકુલ થોડા ઔર વહ ભી સેંદ્રિય હોના ચાહિએ; નિરિંદ્રિય નહીં. સેંદ્રિય નમક વહ હૈ જો વનસ્પતિયોં મેં યા પ્રાણિયોમેં રહતા હૈ. નિરિંદ્રિય નમક વહ હૈ જો ખદાન, જમીન, પાની આદિ સ્થાનોમેં મિલતા હૈ. હમ લોગ જિસ નમકકા ઉપયોગ કરતે હૈં વહ 'નિરિંદ્રિય' હોનેકે કારણ શરીરકે અંતરિંદ્રિયોંકો ઉસકા અચ્છા ઉપયોગ કરતે નહીં બનતા. યહી નહીં, વહ નમક શરીરકો ભારભૂત હોતા હૈ, ઔર ખાઇ હુઇ દૂસરી ચીજોંકો હજમ કરને મેં કુછ રુકાવટ ડાલતા હૈ. પશ્ચિમીય શાસ્ત્રજ્ઞોં કા અનુભવસિદ્ધ સિદ્ધાંત યહ હૈ કિ બહુત અધિક નમક

ખાનેસે બુઢાપા આતા હૈ, શરીરકી ગહાનોં મેં દર્દ હોને લગતા હૈ.

બિના કૂટે ચાંવલ કી ચાપડમેં, ગેહૂં જ્વાર આદિ એકદલ ધાન્યમેં; રાહર, ચના આદિ બકલોંસહિત દ્વિદલ ધાન્યમેં; દૂધમેં, ફલમેં, ભાજીપાલેમેં 'સેંદ્રિય' રુપસે નમક રહતા હૈ. વહ શરીરકે સંવર્ધનકે તથા પોષણકે લિયે પર્યાપ્ત રહતા હૈ.

ઐસા રહતે ભી નિરિંદ્રિય નમક કી આવશ્યકતા માલૂમ હોતી હૈ, ઈસિકે દો કારણ હૈં:–

પહલા કારણઃ—સુધરા હુઆ મનુષ્ય જીભ, ઘ્રાણ, સ્પર્શ ઔર નેત્ર ઇન ઇન્દ્રિયોંકે વશમેં હોકર ચાવલકી ચાપડ નિકાલ ડાલતા હૈ. રવા (સૂજી) કી નાજુક ઔર સફેદ ચીજેં બનાનેકે લિયે કનક ઔર ચાપડ ફેંક દેતા હૈ. આલૂ, કકડી આદિકોંકા બકલા નિકાલ ડાલતા હૈ. તબ ત્યાગ કિયે હુએ ભાગ કે સાથ 'સેંદ્રિય નમક' તથા અન્ય ક્ષાર ભી ચલે જાતે હૈ. ઇસીલિયે વહ પદાર્થ રુચિહીન લગતા હૈ. ઔર ઇસી કારણસે ઉસમેં કૃત્રિમ નમક, મિર્ચ, મસાલા આદિ ડાલના આવશ્યક હોતા હૈ.

દૂસરા કારણઃ—અનેક વર્ષોંસે, બલ્કિ અનેક શતકોંસે કૃત્રિમ નિરિંદ્રિય નમકકી આદત પડ જાનેસે અન્ન ભાત, રોટી, ફલ ઔર પત્તીકી ભાજિયે ચીજેં કૃત્રિમ નમક કે બિના રુચિહીન લગતી હૈં. ઇસ લિયે યહ સમઝ હોના કિ બાજારકા નમક આવશ્યક હૈ, સ્વાભાવિક હૈ. તિસ પર ભી વિચારશીલ મનુષ્ય યદિ નૈસર્ગિક ચીજેં ખાના આરંભ કર દેં ઔર નમક તથા મિર્ચકી માત્રા ધીરે ધીરે કમ કરતા જાવે તો આરોગ્ય તથા શક્તિ મેં કિસી ભી પ્રકારકી કમી ન હોકર નમકકી આવશ્યકતા માલૂમ નહીં હોગી. ઇસી તરહ મિર્ચ ઔર મસાલે કી ભી આવશ્યકતા ન રહેગી.

મિર્ચ, મસાલા આદિ:—મિર્ચ, કાલી મિર્ચ, લૌંગ, દાલચિની, રાઇ, તમાલપત્ર, પથ્થર ફૂલ, હીંગ, સોંઠ આદિ ગરમ મસાલા કેવલ ઉત્તેજક હૈ. ઉસમેં અન્નાશ નહીં હૈ. હમારી બુરી આદતે ઔર વિકૃત રુચિકે કારણ ઉનકી આવશ્યતા હુઈ હૈ. ઇસસે ઇશ્વરનિર્મિત ભક્ષ્ય પદાર્થોં મેં સ્થિત-ધાન્ય ઔર ભાજીપાલે મેં સ્થિત-ઉત્તમ નૈસર્ગિક મિઠાસ, બાસ, સ્વાદ ઔર લજ્જત સે હમ લોગ વિમુખ હો ગએ હૈ. સિદ્ધાંત યહ હૈ કિ જિસ મસાલે સે ભક્ષ્ય પદાર્થ કી મિઠાસ, રુચિ, બાસ આદિ સ્વાભાવિક ગુણોં મેં બાધા આતી હૈ, વહ મસાલા આરોગ્ય કી દૃષ્ટિ સે સર્વથા ત્યાજ્ય હૈ. જો અન્ન નમક મિર્ચ ઔર મસાલે કે બિના નહીં ખાયા જાતા ઉસે ન ખાના હી અચ્છા હૈ. નમક, મિર્ચ, ઔર ગરમ મસાલે સે પેટ ઔર દૂસરે ઇંદ્રિયો કી ઈશ્વરદત્ત પાચક શક્તિ ઘટતી હૈ.

ચસકા યા વ્યસન:—આજકાલ વિદ્વાન ઔર ઉંચે કહાનેવાલે સમાજ સે લેકર હીન ઔર નીચ સમાજતક સબ જગહ જોરો સે જારી હૈ ઔર બઢ રહે હૈં. ઐસે પેય ચાય, કોફી, કોકો આદિ હૈં. ઉનકા પ્રચાર દેખકર યહી માલૂમ હોને લગતા હૈ કિ વે શરીરસ્વાસ્થ્ય કે લિયે સંવર્ધક અતએવ આવશ્યક માને ગયે હૈં. કિંતુ વ્યવહાર કી દૃષ્ટિ સે ઔર શાસ્ત્ર કી દૃષ્ટિ કે ચસકા યા વ્યસન લગાનેવાલી સભી ઉત્તેજક ચીજેં આરોગ્યવિઘાતક હૈ. ઉપરોક્ત ઉત્તેજક પેયોં મેં કૌન કૌન વિષઘટક હૈં ઔર કિન કિન ઇન્દ્રિયોં પર ઉનકા બુરા અસર હોતા હૈ, સો વિસ્તાર સે બતલાને કી આવશ્યકતા નહીં ઔર ઉસકે બતલાને કા યહ સ્થાન ભી નહીં.

ઇન ઉત્તેજક પદાર્થો કા આમોદ ઔર સ્વાદ કિતના ભી મીઠા યા મોહક હો ઉસકે જલ્લાદ વિષૈલે ઘટકોં દુષ્પરિણામ દેહપર હુએ બિના નહીં રહતા. ઇન પેયોં કે અનેક દિન કે નિત્ય સેવન સે પચનેન્દ્રિયોંપર તથા મજ્જાતંતુપ્રદેશપર અત્યંત હાનિકર પરિણામ હોતા હૈ. યહ સદોષતા હી વર્તમાન પીઢી કે સ્ત્રીપુરષોં કે મલાવરોધ જૈસે અનેક બદ્ધમૂલ રોગોં કા કારણ હૈ. વર્તમાન પીઢીકા યહ વ્યસન આગામી પીઢી કે આરોગ્યનાશ કા કારણ હોગા. ઇન વ્યસનોં સે મુક્ત હોને કી યદિ ઇચ્છા હૈ, તો વ્યક્તિ યા સમાજ કે સમજદાર એવં હાર્દિક વિચાર તથા નિશ્ચય સે હી વ્યસન સે છુટકારા હોગા. યહ છુટકારા સખ્ત કાનૂનોં સે અથવા જુંમ જબરદસ્તી સે કદાપિ નહીં હોગા.

સભી બુરે વ્યસનોંકા નાશ વ્યસની મનુષ્ય કે નિશ્ચયકે બલ પર અવલંબિત રહના હૈ. દુર્વ્યસન કી લાલચ યા ઇચ્છા કા નાશ હી દુર્વ્યસન કે નાશકા સચ્ચા ઉપાય હૈ. દુષ્ટ પદાર્થ કે સેવન કે પૂર્વ ઉસકે ગ્રહણ કી તીવ્ર ઇચ્છા ઉત્પન્ન હોતી હૈ. ઇસી લિયે ઉસ ઇચ્છાકે વિરદ્ધ નજર હોની ચાહિયે. ઇચ્છા યા વાસના કાયમ રખકર પદાર્થ કે સેવન મેં કિતની હી બાર ઇનકાર કિયા જાવે તબ ભી કોઇ લાભ ન હોગા.

ઉપોષણ:—અપના ખાન-પાન પથ્ય, હિત ઔર મિત હોના ચાહિયે. ખાન-પાનકે સંબંધમેં કિતની ભી સાવધાની ક્યોં ન કરેં, પર તબ ભી અપને અજ્ઞાનસે યા આદતસે કુછ અનિષ્ટ એવં અનાવશ્યક ભક્ષ્ય પેય આદિ પદાર્થ અપને પેટમેં જાતે હૈં. ઇસસે તબિયત પર જો બુરા અસર હોતા હૈ ઉસકે પ્રતિકારકે લિયે લંઘનકી અતીવ આવશ્યકતા હૈ.

જબ જબ ભૂખ નહીં હોગી તબ તબ લંઘન કરના ચાહિયે. મહીનેમેં એક દો દિન પૂરા ઉપવાસ કરના ચાહિએ.

સંસાર કે પ્રાયઃ સભી ધર્મોંકી આજ્ઞા હૈ કિં કુછ ખાસ દિનોંકા લંઘન કરના ચાહિયે. ઉદાહરણ-હિન્દુઓંકી ગ્યારસ, ઇસાઇયોં કા '

લેન્ટ, મુસલમાનોં કા રોજા આદિ. ઉપવાસ કે દો પ્રકાર હૈં. એક પૂર્ણ ઔર દૂસરા અપૂર્ણ. પૂર્ણ ઉપવાસ મેં પાની કે સિવા અન્ય કુછ ભી નહીં લેના હોતા. અપૂર્ણ ઉપવાસમેં દૂધ, કેલા, આમ, ખજૂર, ખારક આદિ ઉપવાસકી ચીજેં અતિ અલ્પ માત્રામેં લેની ચાહિયે.

ઉપવાસ કી મહત્તા શાસ્ત્રસિદ્ધ ઔર અનુભવસિદ્ધ હૈ ઉપવાસસે રોગોંકો હટા દેના અદ્ભુત ચમત્કાર સે રોગ હટાનેકે સદશ હૈ. યહ બાત ઐસી હૈ માનો યમરાજકે સમ્મુખ ખડે હો ઉસસે હાથ મિલાકર યા ડપટ હોકકર અપની જાન બચા લેના.

કુછ મહત્ત્વપૂર્ણ સૂચનાએં

ઇસ પાઠકો સમાપ્ત કરનેકે પહલે આરોગ્ય કી ઇચ્છા કરનેવાલે ઉત્સાહી નૌસિખકો સૂચનાકે લિયે કુછ કહના ચાહતે હૈં.

(૧) પહલવાનો કો ઔર આખાડેબાજોંકો જૈસે એક ખાસ ખુરાક દિયા જાતા હૈ, વૈસે કોઇ ભી ખાસ ખુરાક સૂર્યનમસ્કાર ડાલનેવાલોંકે લિયે આવશ્યક નહીં હૈ. નમસ્કારોંકે ઉપરાન્ત આધ ઘણ્ટા બીતને પર ગાયકા નિર્મલ ધારોષ્ણ દૂધ લે લે તો અચ્છા હૈ. યદિ વહ ન લેં તબ ભી ચલેગા.

(૨) 'જિતના અન્ન ખાવેંગે ઉતની હી અધિક શક્તિ હોગી' યહ ભ્રમ છોડ દો. શરીરબલ અન્ન કી અધિકતા પર નિર્ભર નહીં. વહ તો ખાયે હુએ અન્નકે પૂર્ણ પચન પર અવલંબિત હૈ. ખાઉંપન ગુણ નહીં હૈ. વહ શારીરસ્વાસ્થ્યકા ઘાત કરનેવાલા બડા દોષ હૈ. અધિક ખાનેસે અનેક રોગ ઉત્પન્ન હોતે હૈં ઔર અકાલિક મૃત્યુ હોતી હૈ, ઇસલિયે જવાનીસે હી મિત આહાર કી આદત રખની ચાહિયે જિસસે સુખમય દીર્ઘ આયુ પ્રાપ્ત હોગી.

(૩) ભોજનકે બારેમેં ઔર ભી એક દોષ નજર આતા હૈ. બહુતસે લોગ શેખી મારતે હૈં કિ મેરા ભોજન તો દસહી મિનિટમેં સમાપ્ત હોતા હૈ. કિન્તુ અતિભક્ષણ ઔર શીઘ્રભક્ષણ દોનો દોષ બડે ઘાતક હૈં. ઇન દોનોં પ્રકારોંમેં પચનક્રિયા ઠીક નહીં હોતી; ઔર અનેક રોગ ઉત્પન્ન હોતે હૈં. નિન્યાનબે પ્રતિશત રોગ અપચનસે ઉત્પન્ન હોતે હૈં. મિત-ભોજન કરના યો ભી પ્રત્યેક ગ્રાસકો અચ્છી તરહ ચબાકર કરના ચાહિયે.

(૪) ઉમરકે ૫૦-૫૫ વર્ષતક દિનમેંસે દો બાર ભોજન કરો ઔર ઉસકે બાદ એક હી બાર ભોજન કરના ચાહિયે.

(૫) પ્રિય પાઠકગણ! હમારા ઉદ્દેશ્ય યહ નહીં હૈ કિ શરીરકે સ્નાયુઓંકો બાહરસે સુડૌલ બનાના, કિન્તુ હમારા ઉદ્દેશ્ય હૈ આરોગ્ય,

સામર્થ્ય, કાર્યક્ષમતા ઔર દીર્ઘ આયુ પ્રાપ્ત કરા દેના. ઇસી લિયે હમ ઉપદેશ કરતે હૈં કિ રોજ નિયમસે સૂર્યનમસ્કારકા વ્યાયામ કરો. યોગ્ય હિત ઔર મિત આહારકા સેવન કરો. યોગ્ય કર્તવ્યકર્મકા પાલન કરો. ભરપૂર કામ કરો. મનકી વૃત્તિ શાંત રખો. રાતકો કાફી ગાઢી નીંદ સોઓ.

(૬) પ્રત્યેકકો ચાહિયે કિ કામ ઔર વિશ્રામ, નિદ્રા ઔર જાગૃતિ, વ્યાયામ ઔર આહારકા પ્રમાણ અપને અપને લિયે અનુભવસે ઔર વિચાર સે નિશ્ચિત કર લે. યહ પ્રમાણ દૂસરા ન બતલા સકેગા. દૂસરા મનુષ્ય અધિકસે અધિક સામાન્ય બાતેં બતલા સકતા હૈ. 'જિતની વ્યક્તિયા ઉતની હી પ્રકૃતિયા' ઇસ કહાવતકે અનુસાર પ્રત્યેક અપને સામર્થ્યકે અનુસાર ઔર ફુરસદકે અનુસાર ખેલ ઔર અધ્યયન, કામ ઔર આરામકા પ્રમાણ નિશ્ચિત કર લે! ભગવદ્ગીતામેં ભી કહા હૈ—

युक्ताहारविहारस्य युक्तचेष्टस्य कर्मसु।
युक्तस्वप्नावबोधस्य योगो भवति दुःखहा॥ गी ६–१७

ભાવાર્થઃ–અપને વયકે અનુસાર, શક્તિ કે અનુસાર, વ્યવસાય કે અનુસાર ઉપર બતાવેં હુએમેંસે યોગ્ય આહાર હોના ચાહિએ. 'સૂર્યનમસ્કારકા વ્યાયામ નિત્ય નિયમસે કરના ચાહિએ. જો કર્તવ્ય કર્મ હોગા ઉસકે સંબંધમેં યોગ્ય શારીરિક હલચલ કરની ચાહિએ. રોજ ભરપૂર વિશ્રાંતિ લી જાવે. દેશ, કાલ, વર્તમાન ઔર સામાજીક તથા આર્થિક પરિસ્થિતિ ઇન બાતોંકા સદૈવ યોગ્ય વિચાર કરના ચાહિએ. ઇમ પ્રકાર યદિ આચરણ રખા જાવે તો ઐહિક દુઃખકા નાશ હોતા હૈ.

ઇસલીયે ઉચિત અન્નકા ચુનાવકર મિત આહાર કરના. સમય સમય પર ઉપવાસ કરના ઔર નિત્ય નિયમસે પદ્ધતિયુક્ત સૂર્યનમસ્કાર ડાલના. ઇસ વર્તમાન પીઢીમેં હી આરોગ્ય, સામર્થ્ય પરાક્રમ, શરીર–સૌષ્ટવકી ઈતની ઉન્નતિ હોગી કી ઉસે દેખ કોઈ ભી આશ્ચર્ય કરેગા!



४४–आहार केवो होवो जोईए ?

સુયોગ્ય શરીર–સ્વાસ્થ્ય અને દીર્ઘાયુ જીવન જીવવા માટે શાકાહારી ખોરાક વધારે ઉપયોગી છે એમ હવે યુરોપ અને અમેરિકાના વિજ્ઞાન-વેત્તાઓ પણ કબૂલ કરતા જાય છે અને તેને પરિણામે આજે યુરોપ અને અમેરિકામાં એવા ઘણાય મહાપુરુષો છે કે જેઓ કદી માંસાહાર કરતાજ નથી. ડો. એમ. સી. શર્મન નામના પ્રખ્યાત અમેરિકન નિષ્ણાતે પણ હમણાં આ મતને ટેકો આપ્યો છે અને જાહેર કર્યું છે કે કેવળ શાકાહારી ખોરાકનું અને તેમાં પણ દૂધ, શાક અને ફળફલાદિનું સેવન કરવાથી આદર્શ શરીર–સ્વાસ્થ્ય જળવાઇ રહે છે એટલુંજ નહિ પણ આયુષ્ય પણ લંબાવી શકાય છે. શાક અને ફળફલાદિની પસંદગી કરવામાં આપણી શારીરિક પ્રકૃતિ જરૂર ધ્યાનમાં લેવી જોઇએ એમ તેઓ સ્વીકારે છે અને તેથી ગમે તે માણસ ગમે તે શાકભાજી કે ફળફલાદિનો આંધળો ઉપયોગ કરે તો પણ તેને લાભજ થાય એમ તેઓ કહેતા નથી. પરંતુ વિવેકપૂર્ણ પસંદગી મુજબના શાકભાજી અને ફળ–ફળાદિના આહારથી મનુષ્ય-માત્રની જીવનદોરી લંબાય છે એમ તેમનું કહેવું છે. ડૉ૦ શર્મન અનાજના ઉપયોગનો વિરોધ કરતા નથી પરંતુ તેનો ઉપયોગ પણ છોડાં સાથેજ કરવો જોઇએ અને બને ત્યાંસુધી મિલમાં પીસેલ કે સાફ કરેલ અનાજનો ઉપયોગ નહિ કરવો જોઇએ એમ તેઓનું માનવું છે. કેમકે મિલમાંથી પસાર થએલ અનાજમાથી લોહ, ગંધક, ત્રાંબુ વગેરેનાં પોષક તત્ત્વો નાબૂદ થાય છે અને તેથી તેના ઉપયોગથી શરીરને જોઇતું પોષણ મળતું નથી એમ તેમનું માનવું છે.

(૩૦ મી મે ૧૯૩૭ના "પ્રજામિત્ર કેસરી" સાપ્તાહિકમાંથી)

४५–क्यारे शुं खाशो ?

(લેખક:—શ્રી. વિષ્ણુભાઈ)

કારતકે	સીતાફળ.	વૈશાખે	કેરી.
માગશરે	શેરડી.	જેઠે	જાંબુ.
પોષે	જામફળ.	અષાડે	ખીર.
મહામાં	બોર.	શ્રાવણે	શાક.
ફાગણે	ધાણીચણા.	ભાદરવે	પોંક.
ચૈત્રમાં	રાયણ	આસોમાં	મીઠાઈ.

(માર્ચ ૧૯૩૮ ના "બાલજીવન" માસિકમાંથી)

૪૬–ઉપાહારગૃહ અને ખાનાવળીનું ભોજન

હોટલને ઉપાહારગૃહ કહેવામા આવે છે જ્યાર ખાનાવળી એટલે વીશી અથવા તો જેને હાલમા લોજ નામથી ઓળખવામાં આવે છે તે આ બે સસ્થાઓ ભોજન–ખાનપાન સબધી લોકોની વ્યવસ્થા સાચવવા માટે શોધી કાઢવામા આવી છે આવી સસ્થાઓ આપણા દેશમા પ્રથમના સમયમા હતી કે કેમ ? આ વાતનો ઉત્તર તો કોઇ ઇતિહાસવેત્તા જરૂર આપી શકે, પરતુ આજના સમયમા દશ–વીસ–પચાસ ઘરની વસ્તીવાળા ગામમા કે લાખોની વસ્તીવાળા શહેરમા સર્વત્ર આ સસ્થા જોવામા આવે છે। તેમા પણ મુબઈ, કરાચી કે અમદાવાદ જેવા મોટા શહેરોમા તો આ સસ્થા સેકડોની સખ્યામા જોવામા આવે છે અને તેના બહોળા પ્રચારથી હવે તો કોઇ પણ સારૂ ને નવુ મકાન તૈયાર થાય તો તેમા એ શુકનવતી સસ્થા મુહૂર્ત કરવા જરૂરજ આવી જાય છે। બીજા લોકો એમના જેટલુ વધુ ભાડુ આપી ન શકે એટલેજ જગાવાળા પણ એમનો સત્કાર કરવા ઘણેભાગે તૈયારજ હોય છે। આ સસ્થાએ પ્રજાની કેવી ને કેટલી સેવા કરી છે તે તો કોઇ મોટો આકડાશાસ્ત્રી હિસાબ કરીનેજ કહી શકે, પણ એટલુ તો નક્કીજ છે કે આરોગ્ય અને વૈદકની દૃષ્ટિએ આ સસ્થાએ પ્રજાને ખૂબ હાનિ કરી છે લોકોના આરોગ્યનો નાશ કરનાર સૌથી પ્રથમ નબરે કદાચ આ સસ્થાને મૂકવામા આવે તો તે જરાપણ અયોગ્ય નહિ હોય એ વાતની આજે આપણે ચર્ચા કરશુ

ઘર વગરના માણસો માટે મુસાફરો માટે તમજ સાધન વગરના મનુષ્યો માટે રાહત આપવાના હેતુથી આ સસ્થા સ્થાપન થઇ હોય તેમ દેખાય છે અને તેથીજ એનું નામ વિશ્રાતિગૃહ રાખવામા આવેલ છે મુસાફરો કે ઘર વગરના એકલા સજ્જનો માટે ભોજન તેમજ રહેવાની સગવડ માટે વીશી–લોજ કે આશ્રમના નામથી આ બીજા પ્રકારની સસ્થા ચાલે છે અને સહેજ ભૂખ લાગે તો નાસ્તાપાણી માટે આ ઉપાહારગૃહ પણ ચાલી રહેલા જોવામા આવે છે જો કે હેતુ બહુજ સારો છે ને તેનું સાર્થક કરનાર પણ કેટલીક સારી, ઉચા દરજ્જાની એમા સસ્થાઓ હશે ખરી, પણ સ્વચ્છતાની નજરે બહુજ ઓછી સસ્થાઓ લા જનારને જોવામા આવશે જ્યારે આરોગ્યની દૃષ્ટિએ રોગનો પ્રચાર કરનારા ધામમા તેને ગણી શકાય એવી અનેક જોવામા આવે છે આ તો તેમની સામાન્ય વાત થઇ।

લોકોને ઘરમા પેટ પૂરતુ બે વખત જમવા મળે પછી કોઇપણ જગાએ ઉપાહાર લેવાની તેમને જરૂર નથી એ એક આરોગ્યનો નિયમ

છે ! આ નિયમનું ખંડન કરવું એટલે કે ઘરમાં ખાવું કે ન ખાવું પણ હોટલમાં તો રોજ બે ચાર વખત ચા, નાસ્તો, ઠંડા પીણાં પીવાં એ ઘણાં માણસોને સામાન્ય આદત પડી ગઈ છે. આખો દિવસ આવી રીતે ઢોરની માફક ખાધા કરવાથી તેમની હોજરી ખરાબ થાય છે, પાચન બગડે છે ને પેટનાં અનેક નાનાં મોટાં દરદો થવા લાગે છે ને પછી શરીર રોગી બને છે.

હોટલોની સગવડતાથી થનારા લાભમાં આ પ્રથમ નંબરની વસ્તુ છે, જ્યારે બીજો નંબર ત્યાં વપરાતી ચીજોનો આવશે. તેમાં આરોગ્ય અને વૈદકની નજરે જોઈશું તો અતિ મશાલા, ચાના ઉકાળા, વાસી ખોરાક અને ઉઘાડી તથા કચરાથી મિશ્રિત બનેલી ખાવાની ચીજો છે. એ ચીજો પણ વળી માટીનાં એઠાં-જૂઠાં કરેલાં અનેક પ્રકારનાં રોગી તથા હલકી, ઉંચી જાતોએ વાપરેલા વાસણોમાં ખાવી પડે છે એ તો વળી વધુ ખરાબ છે. માટીને બદલે હજી અનેક જગાએ ધાતુના સ્વચ્છ પાત્રો પણ વપરાય છે ને ખાવાની ચીજો પણ બહુ સારી ને સંભાળથી પણ અનેક જગાએ મળતી હશે પણ તે તો અપવાદજ ગણી શકાશે. બાકી સર્વ માટે તો ઉપર કહ્યું તે રીત લાગુ પડે તેમ છેજ !

હોટલમાં બધી નીચ-ઉંચ કહેવાતી તમામ જાતો આવે છે. તેઓને માટે એકજ પ્રકારનાં વાસણ હોય છે. આ આવનાર માણસોમાં ચાંદી, પરમીઓ, રક્તવિકાર, ખાંસી, ક્ષય અને મુખપાક જેવી ભયંકર વ્યાધિવાળા પણ બરાબર આવે છે. આવા માણસોનો આપણે સ્પર્શ પણ પસંદ ન કરીએ તેવાઓનાં વાપરેલા વાસણોમાં ચા અને જમવાનું લઇએ એ કેટલી બધી આપણી અધોગતિ કહેવાય ? આ તો હવે છડેચોક વાત થઇ છે !

હવે હોટલો અને એ લોજમાં શું શું ખાવાનું મળે છે તેની પણ જરા તપાસ કરવાની જરૂર છે. પ્રથમ તો આપણે આરોગ્યની નજરે તેના ગુણદોષ જોઈશું.

દૂધના ખોરાકની આ દેશમાં એટલી બધી છત હતી કે તેને માટે કદી પણ મુશ્કેલી લોકોએ જોઇ ન હતી તેવા દેશમાં આજે દૂધનો દુકાળ જોવામા આવે છે. એ દૂધનો ચામા દુરૂપયોગ થાય છે. ચા, સાકર અને દૂધ એ ત્રણ ચીજો હદ ઉપરાંત અનેક માણસો પીએ છે-વાપરે છે, પરિણામે તેમનું પેટ બગડે છે, ધાતુ બગડે છે, વીર્ય ક્ષીણ બને છે, શરીર ઘસાઇને રોગી-નિસ્તેજ બને છે તથા કબજીઆત, અરૂચિ, મંદાગ્નિ, સુસ્તી, અનિદ્રા વગેરે વ્યાધિના ગુલામ બની જવાય છે. ભાગ્યહીન માણસો દૂધ નથી પીતા પણ ચા પીએ છે અને તે પણ બે પાંચ કે દશ વખત ! એ રીતે ચા પીવાથી તેમને

તો અહીંજ સ્વર્ગ (?) મળી ગયેલું જોવામાં આવે છે, એ વાતની ખાત્રી માટે વધુ તપાસની જરૂર નથી કેમકે એવા મનુષ્યોની સંખ્યા હવે વધતીજ જાય છે.

દૂધમાંથી બનાવેલી ચા સાથે ગાંઠીઆ ને ભજીઆનો નાસ્તો લેવાય છે, તેની બાજુમા લસણની ચટણી મોજુદ છે ને બીજી મરચાં તથા આમલીની ચટણી પણ બાજુમાં હોયજ છે ! આમાં દૂધ સાથે તેલની તળેલી ચીજો, ક્ષાર, મસાલાવાળી તથા કાંદા, લસણ ને આમ લીની ચીજો કે જે દૂધના બધા અમિત્ર છે તે ઠંડે કલેજે આંખો મીચી રોજ ખવાય છે.

આ ખાધા પછી લોકોને તેના પરિણામરૂપ કેવી કેવી વ્યાધિ થાય છે તે વ્યાધિનું નિદાન કરનાર વૈદ્ય કે ડૉક્ટરને પણ સમજ નથી પડતી કે આ રોગ કયા કારણથી આ માણસને થયો હશે ? આનું નિદાન થાય કે ન થાય પણ રોજ ખાનપાનમાં આવી ચીજો એકી સાથે આંખો મીચીને ખાય, ખાધા પર ફરીને ખાય કે પરસ્પર વિરુદ્ધ ચીજો ખવાય તેની સજા પ્રકૃતિ-કુદરત કર્યા વગર રહેનારજ નથી એટલુંજ નહિ પણ ઘણીવાર તેની સજા જન્મકેદ-જીવતાં લગી ભોગવવી પડે તેવી ભયંકર વ્યાધિઓ તેને સજામાં ભોગવવી પડે છે. એવી સજા ભોગવનાર હાલ પણ તપાસ કરશો તો અનેક વ્યક્તિઓ જોવામાં આવશેજ. બધાને એક સરખી અને એકી સાથે સજા નથી થતી પણ ધીમે ધીમે વખત આવ્યે થાય છે તેનું કારણ સૌની પ્રકૃતિ પણ સરખી હોતી નથીજ !

લોજમાં જમવા જાઓ ત્યાં દૂધપાકની રસોઇ સાથે પાતરાં, કઢી, ભજીઆં, વડી, બે ચાર શાક, કઠોળ અને તેવીજ બીજી વિરુદ્ધ ચીજો સામે હાજરજ છે ! આવી અયોગ્ય રીતો બીજેથી શીખીને હવે તો આપણે પણ આપણા ઘરમાં સ્વાદને વશ થઇને દાખલ કરી આપી દેખાય છે ! આપણા કર્મની કઠણાઇની વાત કહી શકાય તેમ છે. સારી વાતોનું તો સૌ અનુકરણ કરે છે પણ બૂરી વાતોનું અનુકરણ થઇ ન જાય તેની ડાહ્યા માણસો સંભાળ રાખે છે કેમકે તેવી બુરાઇવાળી ટેવોથી પછી છૂટવાનું કાર્ય કઠણ છે.

આખો દિવસ ખાધા કરવું, દૂધ જેવા અમૃતને મૂકી ચાના ઉકાળા પીવા, મસાલાવાળા તીખાં ને ઉત્તેજક પદાર્થો ખાવા તેમજ વાસી, ઉઘાડા અને પરસ્પર વિરુદ્ધ પદાર્થો ખાવા એ સર્વ આ હોટલ તથા લોજમાંથી આપણને રોજ અને ચોવીસે કલાક તૈયારજ મળે છે તેનું પરિણામ છે. આ પરિણામથી તો હવે વ્યાધિઓ પણ રોજ વધતીજ જાય છે. જ્યાં જાઓ ત્યાં હોટલ સામે તૈયારજ છે. રાત્રે બાર કે એક વાગે પણ આ હોટલમાં આજના સદ્દગૃહસ્થો ભોજન

લેતા હોય છે. એમને જોવાથી આપણને એમજ લાગે કે આ તે શું મનુષ્યો છે કે મનુષ્યના રૂપમાં પશુઓ છે! લોકો જેવું અન્ન ખાય છે તેવા તેનાં વિચાર બને છે ને વિચાર તેવું વર્તન થાય છે. આ વાત જો આપણે માનતા હોઇએ તો આપણા અન્નમાં ફેર પડયો તેમ આપણા વિચાર અને વર્તનમાં પણ હવે ફેર પડતો જાય છે.

આ લેખમાંની ચર્ચા ફક્ત આરોગ્યની નજરેજ કરવામાં આવેલ છે; તેમાં કોઇ પણ સંસ્થા કે વ્યક્તિ સાથે જરા પણ કટાક્ષભાવ રહેલ નથી; પણ એટલી વાત તો નક્કી છે કે લોકોને સ્વેચ્છાચારી અને સ્વચ્છંદી બનાવવા માટે આ સંસ્થાએ ઘણી મદદ કરી છે. હવે તો લોકો તેના પરિણામની પાસે આવી ગયા છે. શરીર ક્ષીણ તથા રોગી બનતા જાય છે. તેની દવા પણ કોઈ લાગુ કરી શકે તેમ નથી. એનો ઉપાય તો 'નીતિને માર્ગે ચાલો' એજ હોઇ શકે.

સારી ને સ્વચ્છ સંસ્થાઓ અનેક હશે તથા તેવી સંસ્થાઓ લોકોની અમુક પ્રકારે સારી સગવડ પણ સાચવતી હશે, તો પણ આ સંસ્થામાં જે દોષ છે તે તો પ્રજાના શરીરને હાનિ કર્યા વગર મૂકે તેમ નથીજ, માટેજ આરોગ્યની નજરે ભોજનમાં સાદાઇ, અપથ્ય ચીજોના વહેવાર પર અંકુશ તથા પથ્ય અને પૌષ્ટિક શુદ્ધ પદાર્થોની સગવડતા, સ્વચ્છતા અને આરોગ્યની નજરે નિયમસરનાં પદાર્થો અને વ્યવસ્થા હોય તો જેનાં ઘરબાર નથી, જેઓ મુસાફર છે તેવાજ મુશ્કેલીના સમયે આ સંસ્થાનો ઉપયોગ કરે તો તે જરૂરી ગણાશે. બાકી દહાડામાં દશ વાર ચા, બે વાર નાસ્તો અને પછી બકરાંની માફક આખો દિવસ પાન ચાવે રાખવા તે તો પશુપણાંથી પણ ચડે તેવી સંસ્કૃતિ ગણાશે. આવા માણસોના ઘરમાં જઇ તપાસ કરીએ તો તેમની ધર્મપત્નીએ ભાઇશ્રી માટે બનાવેલ ખોરાક હવાજ ખાતો રહે છે કેમકે તેમને ભૂખ ત્યાં લાગતીજ નથી કાં તો તેમને ગમતું પણ નથી. આવી દશા જે જે ગૃહસ્થોની હોય તેમના માટે હોટલ કેટલા આશીર્વાદ (?) રૂપ છે તે તરફ વાચકોએ વિચાર કરવાની જરૂર છે. બાકી લોકો વેળાસર ચેતે અને પાણી પહેલાંજ પાળ બાંધવાની નીતિએ આવા ફંદામાં ફસાતા અટકી તેમના શરીરને સંભાળે, આરોગ્યનું જતન કરે, કુદરતના નિયમો પાળે એજ તેમના માટે ઉત્તમ માર્ગ છે.

(જૂન ૧૯૩૭ ના "આરોગ્યસિન્ધુ" માસિકમાંથી)

૪૭–आपणी अज्ञानता अने तेनुं परिणाम!

ખોરાકનાં પૌષ્ટિકતત્ત્વો અથવા તો ઉપયોગી તત્ત્વો પૂરતા પ્રમાણમાં જો લેવામાં ન આવે તો કેટલીક જાતનાં ખાસ દરદો થાય છે અને તેની ખાસ ચિકિત્સા પણ એજ ખામી પૂરી કરવાથી બરાબર ઠીક થઇ શકે છે.

મશીન વડે ચાલતી લોટ પીસવાની ઘંટીમાં દળેલો લોટ ખાવાથી એકદમ બારીક લોટ હોવાને લીધે તેની બનાવેલી ચીજો ત્વરાથી પાચન થતી નથી, પેટમાં વાયુ પેદા કરે છે અને પરિણામે કબજીઆત પણ થાય છે. એ સિવાય તે લોટ પીસાય છે એ વેળા તેમાં એટલી બધી ગરમી થઇ જાય છે કે તેની અંદરનાં તત્ત્વો પણ નષ્ટ થઇ જાય છે, આ વાત સાફ દેખાઇ આવે છે છતાં આપણે શુદ્ધ અને સાત્ત્વિક ચીજ મેળવવા પ્રયત્ન કરતા નથી. ને આવી દોષયુક્ત વસ્તુઓનો ઉપયોગ કરી બિમારીને આમંત્રણ આપી પછી થએલાં દરદોનાં ઉપાયો માટે હેરાન થએ છીએ એજ આપણું હાલનું શિક્ષણ અને સભ્યતા આપણને માર્ગ બતાવે છે. તેનાં કરતાં તો ઓછા ભણેલા અને ગામડીઆ તરીકે ઓળખાતા આપણા પૂર્વજો આરોગ્યની બાબતમાં વધુ સુખી હતા, નિરોગી હતા. તેનું કારણ તેમને ત્યાં ફેશનબાઇ આવી ન હતી તેમના ઘરમા સ્ત્રીઓ પોતા માટે જોઇતો લોટ હાથની ઘંટીમાં દળી લેતી ને પોતાનું તથા પોતાના કુટુંબનું સ્વાસ્થ્ય સંભાળતી. હાલની સ્ત્રીઓ ભણવા લાગી છે, તેમને લોટ પીસતાં શરમ થાય છે ને પછી ભલે તેઓ પણ આવી શરમને લીધે હમેશાં બિમાર રહે ને દવાઓ લીધાજ કરે! પણ તે તો આજના ભણતરના સંસ્કાર છે; એ કંઇ સહેજમાં જવાનાં નથી.

જેવી ઘઉંના લોટ માટે કે બીજા કોઈ લોટ માટે આ વાત થઇ તેવીજ રીતે મગની દાળ અને ભાત માટે પણ એવીજ દશા છે. મગની દાળ સૌ કોઇ વાપરે છે પણ છાલવાળી દાળ હવે કોઇને ગમતી નથી કેમકે છાલ તેમા હોવાથી તેનો દેખાવ ઠીક નથી લાગતો. છાલમાં જે ખરો પાચકગુણ તથા ક્ષારકેલ્શિયમનાં તત્ત્વો છે તે તો આપણે ફેંકી દઇએ છીએ ને અંદરનો ભાગ કે જે વાયુ કરનાર અને પચવામાં જડ છે તે દેખાવમાં સાફ અને ફેન્સી હોવાથી આપણે હોંસથી ખાઇએ છીએ. ખરી રીતે તો ચણાની દાળની છાલમા તથા મગની દાળની છાલમાં જે ઉપયોગી તત્ત્વો છે તે કદી ફેંકી દેવા ન જોઇએ. એ બે કઠોળમાં જો કંઇપણ વધુ લાભ કરનાર તત્ત્વ હોય તો તે દાળ કરતાં પણ છાલમાંજ વધુ છે ને સૌએ મગ આખા કે મગની છાલ-

વાળી દાળ વધુ પ્રમાણમાં એટલે કે એજ વાપરવી અને ચણાની દાળને બદલે શાકમાં આખા ચણાજ વાપરવા જોઈએ, તો તે વાયુને પેદા નહિ કરે, સહેલાઇથી પાચન થઇ જશે ને લોહીને સાફ કરી બળવાન બનાવશે. વળી એ છાલ સાથે ખાવાથી સ્વાદમાં પણ ઉત્તમ બને છે.

ચોખા માટે પણ હાથથી છડેલા ચોખા ખાવા એ વધુ ઇષ્ટ છે, મશીનથી છડેલા ચોખામાં જે કંઇ ઉપર તત્ત્વ હોય છે ને ફેંકી દેવાય છે અને પરિણામે ને ચોખાનો ભાત વાયુ કરનાર અને નિઃસત્ત્વ રહે છે હાથથી છડેલા ચોખા જોતા બહુ પસંદ નહિ પડે પણ ગુણમાં તે અત્યંત સારા છે. સફેદ ચોખા કરતાં લાલ ચોખા જેને સાઠીચોખા કહે છે અને જેની પેદાશ સિંધમાં થાય છે એ ચોખા હાથથી થોડાક છડીને ત્યાંના લોકો ખાય છે. એ સિવાય વગર છડેલા એ લાલ-ચોખાનો રોટલો જો બરાબર ખાવામા આવે તો વગર દવાએ પેટનાં દરદો જેવાં કે અજીર્ણ, ઝાડા, મરડો, સંગ્રહણી વગેરે મટી જાય છે, કેમકે તેની છાલમાં, કેલ્શિયમનું પ્રમાણ બહુજ સારા પ્રમાણમાં રહેલું છે. સિંધના ગરીબ, શ્રીમંત સર્વ લોકો એ ચોખાનો રોટલો હમેશાં બારે માસ ખાય છે ને તેમના શરીરમા મજૂરી કરવા પૂરતું બળ રહે છે. ત્રણે વખતે ચોખા ખાનાર મોટો વર્ગ સિંધમા રહે છે એમને ચોખા સાથે થોડીક છાસ કે દૂધ ત્યાં મળે છે, બીજાં કંઇ પણ જુદાં તત્ત્વો એ ગરીબ માણસોને મળતાં નથી; છતા એમનું સ્વાસ્થ્ય સારૂં હોય છે અને બંગાળ માફક ત્યાંના માણસોને પાલીસ કરેલા ભાત ખાવાથી જે **બેરીબેરી** નામનો રોગ થાય છે તે રોગ આ પ્રાંતમાં કદી જોવામા આવતો નથી.

આજના વિજ્ઞાન પ્રમાણે તો મશીનના દળેલા લોટમા થોડુંક ભૂસું નાંખીને રોટલી બનાવવાની સલાહ અપાય છે તથા ચોખાને પાલીસ કરતાં કે છડતાં જે કુસકી નીકળે છે તેને ફેંકી ન દેતા એ કુસકી રોટલીના લોટમાં રોજ થોડી મેળવી આપવાની ભલામણ કરવામાં આવે છે. આવી રીતે પાછળથી લેવા કરતા તેમાંજ કુદરતી રહેલી ચીજ સંભાળીને વાપરવી કે ફેંકી ન દેવી એજ વધુ ડહાપણ ભરેલું ગણાશે અને તેમ કરવાથી આપણને તેનો પૂરતો લાભ મળે છે અને દોષવડે થતી બિમારીથી પણ આપણે બચી શકીએ છીએ.

આજના યંત્રોએ આપણી હાથની મજૂરીનો નાશ કર્યો છે તે સાથે આપણા જીવનોપયોગી સાધનોમાં રહેલાં પોષક અને ઉપયોગી તત્ત્વો જે આપણને મફતમાં સરળતાથી મળતા હતાં એમનો પણ નાશ કર્યો છે અને તેવી ચીજો નહિ મળવાથી જીવનને નષ્ટ કરી આપનાર અનેક વ્યાધિઓ રોજ બ રોજ આપણને સતાવી રહી છે. તે તે બિમારીઓને મટાડવા માટે પરદેશી દવાઓ પાછળ આપણે

કરોડો રૂપિયા એમને શોધનારાઓનીજ સલાહથી વિદેશ મોકલી આપીએ છીએ એટલુંજ નહિ તે છતાં પણ કમજોરી, રોગી અને ટૂંકી આયુષ્ય આપણને બક્ષીસમાં મળે છે; છતાં આપણી આંખોજ કયા ખૂલે છે ? આંખ હોવા છતાં આપણા જેવા બીજા કોણ આંધળા હશે ?

(મે ૧૯૩૭ ના " આરોગ્યસિન્ધુ " માસિકમાંથી)

૪૮–શાકભાજી

આપણા દરરોજના ઉપયોગમાં આવતી શાકભાજીની કેટલીક જાતોનું અત્રે ઉતારેલું આ ગુણદર્શન ખ્યાલમા રાખવા જેવું છે.

લીંબુઃ–પાચક, પિત્તનાશક, કૃમિશામક, લોહીની શુદ્ધિ કરનાર.

શેરડીઃ–દાંત અને પેઢાં મજબૂત કરનાર, લોહી સુધારનાર. રોજ સવારે એક સાંઠો ખાવાથી દૂઝતા હરસ પર ફાયદો કરે છે.

મૂળાઃ–લોહીવિકાર ઉપર વાપરવા યોગ્ય.

ગાજરઃ–(લોહતત્ત્વ.) પુષ્ટિદાયક; બરોળ પર ખાવા લાયક.

લસણઃ–(આયોડીનતત્ત્વ.) વા ને ક્ષય પર ખાવા લાયક.

કુંગળીઃ–(લોહતત્ત્વ) પુષ્ટિદાયક; લૂ લાગી હોય તો તેનો રસ પીવો જોઇએ.

સુરણઃ–કાળજાના રોગ ઉપર વાપરવા લાયક.

બટેટાઃ–સખ્ત મજૂરી કરનાર માટે વાપરવા લાયક

રતાળુ(સકરીઆ):–સખ્ત મજૂરી કરનાર માટે વાપરવા લાયક

સરગવોઃ–યકૃતને ઉત્તેજક; આંખનું તેજ વધારનાર.

કોબીજઃ–દાત અને પેઢા મજબૂત કરે છે અને લોહી સુધારે છે.

તાંદળજાની ભાજીઃ–યકૃતને ઉત્તેજક.

મેથીની ભાજીઃ–વાયુહારક, પાચક.

ભીંડાઃ–પ્રમેહ અને નબળાઇવાળાએ ખાવા લાયક.

રીંગણાંઃ–પાચક, સારક અને ઉષ્ણ.

કાકડીઃ–મૂત્રવિકાર ઉપર ઉપયોગી.

મોગરીઃ–લોહીવિકાર ઉપર ઉપયોગી

દૂધીઃ–હળવું શાક, માંદાને લાયક.

(" કુમાર " માસિકના એક અંકમાંથી)

૪૯–પાંદડાવાલા શાકભાજી

(લેખકઃ–શ્રી. હરગોવિંદદાસ જીવણલાલ)

સને ૧૯૨૪ ની સાલમાં મારી ધર્મપત્નીની બિમારી વખતે નામાંકિત ડોકટરો અને કુશળ વૈદ્યોની સારવાર છતાં એની બિમારી વધતાં છેવટે નિરાશ થયા હતા પણ પાછળથી એક ડોકટરે સારવાર કરી. તેણે દર્દીને ચાલીસ દિવસ સુધી ફક્ત શાકભાજીના ઉકાળા તથા ખાટા ફળોનો રસ માત્ર ખોરાકમાં આપેલ અને એ ખોરાક પર જ્યારે એ સારી થઇ ત્યારે બે માઇલ પગે ચાલવા શક્તિવાન થઇ અને બીજી પણ દરેક રીતે તબિયત સુધરી. ત્યારપછી એમની શાલા-ઇમાંની સંસ્થામાં અનેક રોગીઓને શાક તથા ફળના ખોરાક પર રાખી સારવાર કરવાથી ભયંકર રોગો સારા થતા મેં જોયા છે અને છેવટે છેલ્લે હમણાં બે વર્ષથી મને ખાંસીની બિમારીએ બહુજ હેરાન કરેલ. તે સારૂં મેં મુંબઇના મોટા ડોકટરોની તથા બહારગામના ડોકટરો તથા વૈદ્યોની હજારોના ખરચે સારવાર લીધી. રોગ ઘટવાના બદલે રોજ વધતો ગયો અને ઘણી કીમતી દવા તથા પૌષ્ટિક ખોરાક છતાં મારાથી પાંચ સાત મિનિટ ચાલવાનું કે પાંચ દશ પગથિયા ચઢવાનું પણ મુસ્કેલ થયું અને છેવટે મારે ચડાણમાં ચઢવા સારૂ ખુરસીની મદદ લેવી પડી. આવી હાલતમાં મારી સારવાર કરનાર ડોકટરે મને મુખ્ય ઉપાય તરીકે પ્રથમ સર્વે પ્રકારના ખોરાકો બંધ કરી શાકભાજીના ઉકાળા અને ખાટા ફળોના ખોરાક પર રાખી સારવાર શરૂ કરી; અને પંદર દહાડા થયા તેટલામાં મારી ખાંસી લગભગ પંચોતેર ટકા ઘટી ગઈ છે, શરીર હલકું લાગે છે અને લગભગ એકથી પોણો માઈલ ચાલી શકું છું, દાદર ચઢી શકું છું અને તેમ કરતા મને થાક કે શ્વાસ લાગતો નથી કે થાકવા જેવું પણ લાગતું નથી. મને, ન્હાવાનું ગરમ પાણીથી, ન્હાવાની ટેવ હતી, પણ હાલમાં ઠંડા પાણીથી હું નહાઉં છું છતાં શરદી કે કાંઇ પણ હરકત થતી નથી. આ પ્રમાણે મારો અનુભવ છે. તે સિવાય પાંદડાંવાળી શાકભાજી ઘણા લોકો ખાય છે અને દેખીતી રીતે તેમને કાંઇ નુકસાન થતું હોય એમ જણાતું નથી તો પછી આયુર્વેદને માનનારાઓ પાંદડાંના શાક અપથ્ય છે એમ કહે છે તેનો અર્થ શો ?

("મુંબઇ સમાચાર" સાપ્તાહિકના એક અંકમાંથી)

૫૦–શું ખાશો ગોળ કે સાકર?

(ડૉ. બી. એલ. જોશીના લેખને આધારે)

ખાંડ અને ગોળ બેમાંથી ખાદ્ય પદાર્થ તરીકે ઉત્તમ કોણ? રસાયણ અને ખોરાકશાસ્ત્રીઓએ ખાંડ કરતાં ગોળને ખોરાક તરીકે શ્રેષ્ઠ ઠરાવ્યો છે, પણ ગોળના રંગરૂપ તેના ગુણ જેટલાં સારાં નહિ અથવા ગમે તે કારણે તેનો વપરાશ ઓછો થતો જાય છે.

૧૯૧૪, એટલે વિશ્વયુદ્ધ પછી ખાંડની ઉત્પત્તિ સાથે તેનો વપરાશ પણ ઝપાટાભેર વધતો જાય છે. હિંદમાં જ્યારે ખાંડ નહોતી ઉત્પન્ન થતી અને જે થતી તેનું પ્રમાણ પણ અતિ જુજ હતું ત્યારે ખાંડ–સાકર પરદેશી હોવાને કારણે પણ બહિષ્કારને યોગ્ય મનાતી અને સત્યાગ્રહની લડત દરમિયાન તો પરદેશી વસ્તુ તરીકે તેનો બહિષ્કાર હતો. પછી તો બિહાર અને બંગાળમાં સાકરનાં સ્વદેશી કારખાનાં વધ્યાં. ખાંડ સ્વદેશી બની એટલે હવે લોકોને તે વાપરવામાં બિલકુલ સંકોચ થતો નથી. પરંતુ ખાંડ સ્વદેશી બની એટલે તેમાં ગોળના ગુણ પેસી જતા નથી; પણ આજના વીસમી સદીના સુધારાનું જ કંઈક એવું લક્ષણ છે કે લોકોને ગુણ કરતાં દેખાવ, રૂપરંગ વધુ આકર્ષે છે. એટલે તો ગોળ તેના ગુણ છતાં સહાયના અભાવે અપ્રિય બનતો જાય છે.

ખોરાકના ત્રણ વિભાગ

રસાયણ શાસ્ત્રની દષ્ટિએ આપણા ખોરાકના ત્રણ વિભાગ પાડી શકાય:—

૧ પ્રોટીન્સ. ૨, ફેટ્સ (ચરબી) અને ૩ કારબોહાઇડ્રેટ્સ. ગોળના ગુણ તપાસતી વખતે આંહીં આપણે ત્રીજો વિભાગ વિચારવો જરૂરી છે.

કારબોહાઇડ્રેટ્સનું ઉદ્‌ભવસ્થાન વનસ્પતિ છે. ત્યાં કુદરત પશુ, પક્ષી અને માણસના ઉપયોગ અર્થે તેને હમેશાં તૈયારજ રાખે છે. અને ગળપણ એ કારબોહાઇડ્રેટ્સનું એક મહત્ત્વનો વિભાગ અથવા સ્વરૂપ છે.

આપણા દેશમાં આ ગળપણ આપણે શેરડીમાંથી ગોળ બનાવી અથવા ખાંડ બનાવી મેળવીએ છીએ. સામાન્ય રીતે આપણે ત્યાં ગોળનો વધુ ઉપયોગ થતો અને સાકર તો કોઇ મહત્ત્વના પ્રસંગે વપરાતી હતી એ તો ગઇ કાલની વાત છે.

ગળપણના ભેદભાવ

ગોળની રાસાયણિક કિંમત વિચારતા પહેલાં શારીરિક દૃષ્ટિએ

ગોળ, સાકર વગેરે ગળપણો પચવામાં કેવાં હોય છે અને લોહીમાં કોણ પહેલું અને કઈ રીતે ભળી જાય છે તે તપાસી લેવું જોઈએ.

શરીરશાસ્ત્રીની દૃષ્ટિએ ગળપણના બીજા ત્રણ વિભાગ છે. તેના એક વિભાગમાં દ્રાક્ષ, ફળો અને દૂધનું ગળપણ આવે છે, જે ખાધાની સાથેજ લોહીમાં ભળી જાય છે; પરિણામે પાચનક્રિયા ઉપર આવા ગળપણને પચાવવાનો બોજો બિલકુલ પડતો નથી અને શરીરને તેનો પૂરતો લાભ મળે છે. ગોળ અને સાકરમાં ગુણની દૃષ્ટિએ જે ફેર છે તે આંહીંજ છે, કારણકે સુક્ષ્મદૃષ્ટિએ બન્નેના ગળપણમાં ભેદભાવ છે.

પંજાબના તંદુરસ્તીખાતાએ ગોળનું પૃથક્કરણ આ મુજબ કર્યું છેઃ—સુક્રોઝ (એક જાતનું ગળપણ) ૬૩ ટકા, ફ્રુક્ટોઝ (ફળોમાં રહેલું ગળપણ) ૧૯ ટકા, નહિ ઓગળતાં તત્ત્વો ૩ ટકા, પાણી ૧૨ ટકા અને મીઠું ૩ ટકા.

એટલે આગળ જણાવ્યું તેમ લોહીમાં સીધી રીતે ભળી જતું ફળફળાદિમાં રહેલું ગળપણ તે ગોળમાં ૧૯ ટકા છે; જે સાકરમાં બિલકુલ નથી. એટલે ગોળ તો શરીરને પાચનક્રિયા ઉપર ભાર વધાર્યા સિવાય તત્કાળ ફાયદો કરે છે; જ્યારે ખાંડને પચાવવી પડે છે અને પછીજ તે લોહીમાં ભળી શકે છે. પરિણામે ગળપણ વાસ્તે ગોળ કરતાં ખાંડ જેટલી વધારે લેવાય તેટલો પાચનશક્તિ ઉપર બોજો વધે છે અને તેના ઉપર ઘસારો પડે છે.

મીઠી પેશાબનું દર્દ

આને કારણે ખાંડનો એક આડકતરો ગેરલાભ પણ થયો છે અને તે મીઠી પેશાબનું દર્દ વધ્યું છે તે. આ દર્દ દિવસે દિવસે વધતું જાય છે. પાચનશક્તિના ઘસારાનું આ સીધું પરિણામ છે.

ઉપર પ્રમાણે સાકરનો પાચનશક્તિ ઉપર બોજો વધવાથી જતે દિવસે મીઠી પેશાબનો રોગ થાય છે ત્યારે ગોળના સીધા લોહીમાં ભળી જવાના ગુણને લીધે તે થાકેલા, હતાશ થઈ ગયેલા શરીરને સ્ફૂર્તિવાળું બનાવે છે. આ કારણે તો સંયુક્ત પ્રાંત અને બિહારના જમીનદારો અને ખેડૂતો સખ્ત મહેનત પછી ગોળ ખાય છે અને થાક ઉતારે છે. શક્તિ લાવવા માટે સુવાવડીને ગોળ, ઘી અને સૂંઠ અપાય છે. અત્યારે આપણે ગોળ છોડયા પછી ગ્લુકોઝ વાપરતા થયા છીએ.

ગોળના વિશેષ ગુણો

ખોરાકશાસ્ત્રીઓએ તો ગોળના બીજા ગુણો પણ શોધ્યા છે. દક્ષિણ હિંદ કુનુરનો પોષણ સંશોધનખાતાનો વડો કહે છે કે ગોળમાં લોહ, ફોસફરસ અને કેલ્શિયમ રહેલાં છે; જેની પોષણની દૃષ્ટિએ શરીર ઉપર ભારે અસર થાય છે. વૈજ્ઞાનિકો કેલ્શિયમનું મહત્ત્વ દિવસે

દિવસે વધારતા વધારતા એટલે સુધી ગયા છે કે હવે તો ક્ષયરોગનું નિવારણ અને તેની ચિકિત્સામાં તે અનિવાર્ય બન્યું છે.

ગોળમાં ઉપરનાં ખનિજ દ્રવ્યો હોવા ઉપરાંત 'એ' અને 'બી' નામના વિટામીન્સ-પોષણતત્ત્વો પણ છે; જે ખાંડમાં શોધ્યાં જડતાં નથી. ગોળ થાક ઉતારે છે. ગોળ સખ્ત મહેનત પછી શરીરમાં સ્ફૂર્તિ અને તાકાત લાવે છે. ગોળમાં સારા પ્રમાણમાં ખનિજ દ્રવ્યો છે. ગોળનો સ્વાદ ખાંડ કરતાં ચડિયાતો છે. ગોળ સાકર જેટલો સફેદ નહિ છતાં તેના કરતાં સસ્તો છે એટલે કરોડો માણસોને સુલભ છે.

(૯ મી સપ્ટેમ્બર ૧૯૩૮ ના "ફુલછાબ" સાપ્તાહિકમાંથી)

૫૧—બટાટાનોજ ખોરાક

બટાટાને ખોરાક તરીકે કેટલે દરજ્જે અપનાવી શકાય એ માટે ૧૯૦૯ માં કોપનહાગન (ડેન્માર્ક)ના ડૉ. હિન્ડહેડે ઘણા લોકોને બટાટા ઉપર રાખીને પ્રયોગો કર્યા હતા. ડૉ. હિન્ડહેડ જગતના જાણીતા ખાદ્યવિજ્ઞાનશાસ્ત્રી છે અને તેમણે એક ચોપડી પણ લખી છેઃ— 'શું ખાવું અને શા માટે ?'

આશરે સાડા ત્રણસો વરસ પહેલાં, જ્યારે સર વોલ્ટર રેલે અમેરિકાથી ઈંગ્લંડ પહેલવહેલો બટાટાનો કાફલો લાવ્યો ત્યારે યુરોપ સ્કર્વીની મહામારીથી પીડાતું હતું, પણ ખોરાકમાં બટાટાનો વપરાશ વધ્યો ત્યારથી મધ્યયુગની એ મહામારી અદશ્ય થઇ ગઇ.

બટાટાની અંદર વિટામીન 'બી' પ્રચૂર પ્રમાણમાં છે. શરીરની વૃદ્ધિ માટે આ વિટામિનની ડોકટરો ભલામણ કરે છે. કેવળ બટાટા-નાજ ખોરાક ઉપર રહેવા સામે એકલો એકજ વાંધો છે કે તેમાં કેલ્શિયમનું તત્ત્વ નથી. પણ જેને કેવળ બટાટા ઉપરજ રહેવું હોય તે તેની સાથે દૂધ, દહીં વગેરે લઇને રહી શકે છે.

અને એક બીજી અગત્યની વાત. બટાટામાં પાણીનું પ્રમાણ ઘણું હોવાથી બટાટાને ખૂબ ચડાવી દેવાથી એની ઉપયોગિતા ઘણી ઓછી થઇ જાય છે. બટાટાને તૈયાર કરવાની સારામાં સારી રીત તો એજ છે કે તેને સમારીને ઉકળતા પાણીમાં નાખવા અને ધીમે તાપે તૈયાર થવા દેવા. પેટના દરદથી પીડાતા ઘણા દર્દીઓ આવી રીતે બટાટા ખાઇને પોતાનો રોગ મટાડી શક્યા છે.

અને એક ઉત્કૃષ્ટ ખોરાક તરીકેજ નહિ પણ રોગોના ઇલાજ તરીકે બટાટા ઉપયોગી છે. બટાટાને પચતાં અરધા કલાકથી વધારે વાર લાગતી નથી, પણ બટાટાને તળીને ખાવાની પદ્ધતિ બિલકુલ સારી નથી. 'ફુલી બાઇ' ભલે મોઢું મચકોડે, પણ એ લગામ વગરની

તુલીને સંયમમાં ન રાખવાથી તો બધા રોગનો માણસ પાયો નાખે છે. તળવાથી થોડુંક તેલ 'કાર્બોનાઇઝ' થઇ ખોરાક ન પચે તેવો બનાવી મૂકે છે. કેટલાક લોકો માને છે કે બટાટા ચરબી ઉત્પન્ન કરે છે, પણ હાલની કેટલીક શોધખોળે આ વાત પણ ખોટી જાહેર કરી છે.

વળી બટાટાનું ખરું સત્ત્વજ તેનાં છોડાંમાં છે. એમાં પોટાશ, સોડિયમ ને મેગ્નેશિયમ જેવાં ઉપયોગી ખનિજ દ્રવ્યો છે; પણ બટાટાનાં એ છોડાંને ઉપયોગમાં લેવાની બીજી રીત પણ છે. આપણે શાક કરીએ છીએ તે તપેલીમાં એક ચાળણી મૂકી, અંદર બટાટાનાં છોડાં નાખવાં અને આવી રીતે શાકની અંદર ખનિજ દ્રવ્યો ઉમેરવાં. બટાટાનાં છોડાંવાળું પાણી જો ભાવે તો પીવાના ઉપયોગમાં લેવું અને ન ભાવે તો પણ દવા તરીકે ગંભીરતાથી પી જવું. આ ખનિજ દ્રવ્યો લોહીમા જવાથી લોહી 'એસિડ' થતું અટકે છે અને શરીરને ઘણા રોગોથી દૂર રાખી શકે છે. લોહીમાં જ્યારે યુરિક એસિડનું પ્રમાણ વધી જાય ત્યારે 'સંધિવા' થાય છે. એ યુરિક એસિડનો નાશ ઉપર લખ્યા તે ખનિજ દ્રવ્યો કરી શકે છે.

(વૈશાખ ૧૯૯૪ના "કુમાર" માસિકમાંથી સંકલિત)

૫૨-પલાળેલા ચણા—તાકાતની ઉત્તમ દવા !

તાકાત અને તંદુરસ્તી માટે આજે જાહેરાત કરનારાઓ અનેક દવાઓ પેટંટ કરી વેચી રહ્યા છે પણ તેથી તો સર્વને તાકાત મળતી હશે કે કેમ ? વળી પૈસાના પ્રમાણમાં એ તાકાત બહુજ મોઘી પણ થઇ જાય છે એટલે આપણને સાવ સસ્તામાં અને સારી તાકાત મળે એવા એક સરળ નુસખાની જરૂર છે. તે માટે આજે આપની સમક્ષ એક નવોજ નુસખો રજૂ કરવાનું દિલ થઇ જાય છે. આ નુસખો શહેર કે ગામડાના સર્વ લોકો અજમાવી શકે તેવો સરળ અને ઓછા ખર્ચમાં બને તેવો છે. તેની બહુ મોટી જાહેરાત કરવા જેવી અહીં જગા નથી પણ એટલું તો નક્કી છે કે જો આપને કુદરતમાં શ્રદ્ધા હશે ને અમારા લખવા પર વિશ્વાસ હશે તો આ ઉપાય આપના માટે 'રામબાણ' નીવડવાની પૂરી ખાત્રી રહે છે.

ચણા એ શક્તિવર્ધક અનાજ છે. ગામડાના લોકો તો તે ખૂબ પ્રેમથી ખાય છે ને તે ખાવા પછી નીરોગી અને બળવાન પણ બની રહે છે. આયુર્વેદના મતાનુસાર ચણા એ લોહી, પિત્ત અને કફનાં રોગને મટાડનાર છે ને બજારમાં મળતા ચણામાં સફેદ, પીળા તથા કાળા ચણા ત્રણ જાત હોય છે. તેમાંથી કાળા ચણા ગુણ માટે સર્વથી



...ા છે માટે તેજ ચણા આ માટે લેવા.

...લોહીવિકારને મટાડે છે. તેના સેવનથી પાચનશક્તિ સતેજ ...ટલુંજ નહિ, આવી રીતે ચણા સેવન કરનારને ક્ષયરોગ ...ંકર બિમારી પણ થવાની ધાસ્તી રહેતી નથી. કેમકે તેમાં ઓજસ પેદા કરવાનો ખાસ ગુણ રહેલો છે. પહેલવાન માણસો હમેશાં ચણાની દોસ્તી રાખે છે. તેઓ સવારના પોતાના નાસ્તામાં પ્રથમ ચણાનું સેવન કરે છે. જનાવરોમા સૌથી બળવાન પ્રાણી ઘોડો પણ હમેશા ચણા ખાય છે ને પરિણામે તે ખૂબ શક્તિવાન્ બની ઘણુંજ કામ કરી આપે છે. આ વાત સૌ કોઇ જાણે છે. સ્કુલમાં ભણતા બાળકોને શરીર મજબૂત બનાવવા તથા તંદુરસ્ત રાખવા માટે પલાળેલા ચણા આપી શકાય છે અને આજકાલ તો અનેક સ્કૂલોમાં તે આપવાનું ચાલુ છે.

પલાળેલા ચણા કેવી રીતે બનાવવા તથા કેવી રીતે ખાવા તે સમજી લેવાની પણ ખાસ જરૂર છે. એ માટે પ્રથમ સારા ચણા લાવી સાફ કરી લેવા. પછી જોઈએ તેટલા ચણા લઇ તેને પાણીથી ધોઇ નાંખવા. પછી એક સાફ ચીનીના વાટકામાં અથવા માટીના વાસણમાં એ ચણા રાખી તેમાં પાણી ઠીક જોઇએ તેટલું નાંખવું. આશરે ૫૦ નંગ ચણા હોય તો પાંચ તોલા પાણી બસ છે. આજે સવારના આઠ વાગે તેને પલાળવા જોઇએ. આવતી કાલે સવારનાં ૨૪ કલાકે તે બરાબર પલળી તૈયાર થઇ જશે એટલે તે ચણા લાવી એક એક નંગ ખાતા જવું ને ચાવતા જવુ. ઠીક ઠીક ચાવવાથીજ પૂરો લાભ મળે તેમ છે. બરાબર ચાવી લીધા પછી પલાળેલા ચણા પૂરા થતાં તુરત બાકી રહેલું પાણી જે કંઇ બે ત્રણ તોલા હોય તે ઉપરથી પી જવાનું છે. એ પાણી ભૂલેચૂકે ફેંકી દેવું જોઈએ નહિ. આ વિધિને પૂર્વ હિંદુસ્તાનમાં જલપાન કહે છે. આપણે ત્યાં જેમ સવારે છાસ, દૂધ કે ચાપાણી પીવાનો રિવાજ છે તેમ આ દેશના કેટલાક ભાગોમાં આવી રીતે જલપાન કરવામાં આવે છે. આ જલપાન બીજી ચીજો કરતાં ઘણુંજ ઉત્તમ અને ખૂબ લાભ આપનાર છે. બહુજ ઓછા ખર્ચમાં સર્વ કોઇ કરી શકે અને કુટુંબના બધા માણસો લાભ લઈ શકે એવો આ એક નવીજ જાતનો નાસ્તો અને તાકાત આપનારી દવા છે. તેનો લાભ તો જેના નસીબમાં હોય તેજ લઇ શકે તેમ છે.

તેનાથી લોહી સાફ થાય છે, ભૂખ લાગે છે, બળ વધે છે, સ્વપ્નદોષ, પ્રમેહ, શીઘ્રપતન તથા ધાતુની ક્ષીણતા મટી જાય છે. જો હમેશાં આવી રીતે સવારનાં આ પ્રયોગ કરવામાં આવે તથા વહેલી સવારે ઉઠી ફરવાનું કે કસરત કરવાનું જેમનાથી બને તેમણે જરૂર કરવું. એથી બહુજ લાભ થાય છે.

(જૂન ૧૯૩૭ના "આરોગ્યસિન્ધુ" માસિકમાંથી)

૫૩–बिमारोनो खोराक–आरारूट ने साबुदाणा

(લેખકઃ- શ્રી. ચિકિત્સક)

માંદા માણસને શું ખોરાક આપવો એ વાત જ્યારે આપણી સમક્ષ આવે છે ત્યારે આજકાલ આ બે ચીજો આરારૂટ અને સાબુ-દાણાનું નામ સત્વર સામે આવી જાય છે! તો તેમાં શું તત્ત્વો છે, તે કોને માટે હિતકર છે તથા કયાં થાય છે આ વાત જાણવાની જરૂર છે.

આરારૂટનાં બજારમાં ડબા મળે છે, તેનો સફેદ રંગ હોય છે, તે ચૂર્ણરૂપમાં–લોટ જેવા આકારમાં મળે છે અને તેની પેદાશ અમેરિકામાં થાય છે. હવે તો એ આપણા દેશમા પણ પેદા થવા લાગ્યુ છે. ગર-મીની ઋતુમાં આરારૂટનાં મૂળીઆં લાવી તેને ખેડેલી જમીનમાં વાવ-વામાં આવે છે ને તે શિયાળામાં પાકી જતાં કાપવામાં આવે છે. તે વેળા તેનાં પાન સુકાઇ જાય છે ને તેનાં મૂળીઆં લઇ ખૂબ ઘસી ધોઈ લેવાય છે, તેથી એના ઉપરની છાલ નીકળી તે અંદરથી સફેદ દેખાઇ આવે છે. પછી તેને પીસવામાં આવે છે ને પીસવા પછી પણ તેને ફરીથી ધોવામાં આવે છે. ત્યારબાદ તે ઠીક ઠીક સફેદ બની શકે છે. પછી તેને સૂકવી લઈ પેક ડબામાં ભરી અપાય છે. આં પેક ડબા બજારમાથી આપણે લાવીએ છીએ; તે આરારૂટના મૂળનું ચૂર્ણ-ભૂકો છે. બજારમાં ઘણીવાર શુદ્ધ આરારૂટનો લોટ મળતો નથી પણ ભેળસેળવાળો—તેમાં ચોખાનો આટો કે પૂડસુદી–મેંદાની મિલાવટ કરીને પણ વેચવામાં આવે છે. માટે લેતી વખતે તે બાબત ખાસ ધ્યાન રાખવાની જરૂર છે. બિમારોને આરારૂટની કાંજી બનાવીને અપાય છે; તે પૌષ્ટિક પદાર્થ છે. વાતવ્યાધિવાળા રોગીઓ માટે તે અપથ્ય ખોરાક હોવાથી ભુલેચૂકે તેમને કદી ન આપવું જોઇએ. તેની રાબ–કાંજી પાણી કે દૂધ સાથે બનાવી તેમાં જરા સાકર મેળવી લેવાનો સામાન્ય રિવાજ છે ને તે રિવાજ આજના અંગ્રેજી ભણેલા લોકોમાં તથા ડોકટરોવાળા વાતાવરણમાં જોવામાં આવે છે.

સાગુદાના ને આપણા લોકો સાબુદાણા કહે છે, પણ મૂળ નામ સાગુદાના છે. કેમકે તેની પેદાશ સાગુ નામના ઝાડમાથી થાય છે. તેનાં ઝાડ સુમાત્રા, જાવા, બોર્નિયો વગેરે પૂર્વ દેશનાં દ્વિપમાં થાય છે અને હવે તો આ વૃક્ષ આ દેશમાં બર્મા, મદ્રાસ, બંગાલ વગેરે જગાએ લગાડવામાં આવેલ હોવાથી એની પેદાશ આ દેશમાં પણ થવા લાગી છે. ખરી રીતે આરારૂટ અને સાગુદાણા એ બેનો પ્રચાર આ દેશમા હમણાંજ વધેલો છે. પૂર્વે તેનો ખાસ કંઇ તેવો પ્રચાર નજ હતો.

સાગુનાં મોટા લાંબા તાડ જેવા વૃક્ષ થાય છે અને તે તાડનો એક ભેદ હોય તેમ ગણાય છે. તાડનાં પાન કરતાં તે ઝાડનાં પાન વધુ લાંબા હોય છે. તે ઝાડનાં રેસાની દોરીઓ તથા ટોપલીઓ પણ બને છે. તેનું થડ પાણીમા જલદી સડતું નથી તેથી તે થડનો વચલો ભાગ કાઢી તેની મોટી નાળીઓ (ભુંગળારૂપ પાઈપ જેવું) બનાવી વપરાય છે.

એનું ઝાડ જ્યારે ચૌદ પંદર વર્ષનું થાય ત્યારે તેની છાલ નીચે સફેદ જાડો ગર્ભ બંધાય છે. તેને કાઢી વાટી લઇ તેનાં નાનાં દાણા બને તેમ કરી લેવામાં આવે છે ને પછી તેને સૂકવી સંભાળીને રાખે છે. આનું નામ સાગુદાના છે. એ ઝાડમાંથી આવી રીતે સફેદ ગર્ભ જો કાઢી ન લેવાય તો આખું ઝાડ સુકાઈ જાય છે. એનાં ફળમાં રહેલા બીજને વરસાદની ઋતુમા વાવવાથી એનાં વૃક્ષ પેદા થઇ શકે છે.

સાગુદાણા પચવામા હલકા છે તેથી તેની કાંજી બનાવી તે દુર્બળ અને બિમાર માણસોને અપાય છે. તેની કાંજી પાણીમા બનાવી પછી તેમાં સાકર ને દૂધ મરજી પ્રમાણે મેળવી અપાય છે. આ પદાર્થ બધા માણસોને આપવાનો સામાન્ય ચાલ છે **પણ તે વાયુ તથા કફ પ્રકૃતિવાળા માટે આપવો હિતકારી નથી** માટે સંભાળીને આપવાની જરૂર છે. (જૂન ૧૯૩૭ નાં " આરોગ્યસિન્ધુ " માસિકમાંથી)

૫૪-जाणवा जेवुं

—ડોકટર ફેલ્લુશ ચામડીનાં દરદોના નિપુણાત છે. અનેક પ્રયોગો કરીને તેમણે પૂરવાર કરી બતાવ્યું છે કે ચામડીનાં અનેક દરદોનું કારણ કોફી છે. કોફી પીવાથી શરીરે ચળ આવે છે ને ઝીણી ઝીણી ફોડલીઓ થાય છે.

—સુપ્રસિદ્ધ અમેરિકન ડોકટર મર વિલિયમ એસલર એક ઠેકાણે કહે છે કે કેટલાક ચેપી ને ગંભીર દરદો બાદ કરીએ તો સેકડે ૯૯ રોગનું મૂળ કારણ અયોગ્ય આહાર હોય છે.

—કાચાં ને કુદરતી ફળ તથા કાચું અનાજ બે ત્રણ કલાકમાં પચી જાય છે. રાંધેલો ખોરાક પચતાં એનાથી બમણો વખત લાગે છે. કેટલીક વાર તો આઠ કલાક પણ લાગે છે.

—અપચા ને અગ્નિમાંદ્યના પર અનેક જાતની દવાઓ છે. પણ ડૉ. પોપે જણાવેલો નીચેનો કુદરતી ટુચકો અજમાવી જોવા જેવો છે. ગાજર ને કાકડીનો રસ પીવાથી અગ્નિમાંદ્ય જલદી મટી જાય છે. રસ પીવાનું બની ન શકે તો એ કાચાં ખાવાથી પણ ફાયદો થાય છે.

૫૫–મસાલાના ગુણદોષ અને તેની શરીર ઉપર થતી અસર

(આપણે આપણા ખોરાકમાં અનેક પ્રકારના મસાલા વાપરીએ છીએ. એ મસાલાઓમાં જે સર્વ સામાન્ય છે એના ગુણદોષ ટૂંકમાં વિચારીએ. શરીર ઉપર એની ખરાબ અસર કેવી થાય છે એ પણ તપાસીએ. એથી આપણામાંના કોને કોને એ કેટલે અંશે આવશ્યક અથવા હિતકર છે એ જાણી શકાશે. સામાન્ય મસાલાઓમાં **મીઠું, મરચું, ધાણા,** હળદર, કોથમીર, હીંગ, રાઈ, કોકમ, મેથી, જીરૂ, અજમો, આદુ, લસણ, આમલી વગેરે છે. ગરમ મસાલામાં તજ, લવંગ, મરી, જાયફળ, કેસર વગેરે સામાન્ય છે. પ્રથમ એના ગુણદોષ જોઇએ.)

કોથમીરઃ—સ્વાદિષ્ટ, રૂચિકારક, પાચક, ક્ષુધાદીપક અને જ્વરનાશક છે. ધાણા એ કોથમીરના બી છે. ધાણાનો ઉપયોગ કેટલાક રોગોમાં અને જ્વરનાશ માટે કાઢામાં કરવામાં આવે છે. હમણાં હમણાં પાશ્ચાત્ય વૈદકમાં પણ તેનો અને તેના અર્કનો ઉપયોગ થાય છે.

અજમો, મરી, આદુ, ફુદીનો અને લસણઃ—પાચક, પેટનો વાયુ હરનાર. પેટમાં દુઃખતું હોય તો તે શાન્ત કરનાર, કૃમિનાશક તેમજ ઉષ્ણ છે. આદુ સળેખમ માટે, ફુદીનો ખાંસી માટે અને અજમો, મરી અને લસણ જ્વરનાશ માટે ઉપયોગી છે. અજમો અને લસણ દવા તરીકે પાશ્ચાત્ય વૈદકમા ખૂબ વપરાય છે.

જીરૂં:—વાતહારક, ક્ષુધાદીપક અને રૂચિકારક છે. કૃમિ અને પિત્તને શમાવનાર છે.

તજ:—ક્ષુધાદીપક, બળ આપનાર (ટોનીક) અને વાતનાશક છે. તે જંતુનાશક અને ઘણો ગરમ હોવાથી પરસેવો લાવનાર છે.

લવંગ:—ઉષ્ણ, પાચક, ઉલટી અને હબિકાનો નાશ કરે છે. જંતુનાશક હોવાથી તેનું ચૂર્ણ દંતમંજન માટે વાપરી શકાય છે.

હિંગ:—ક્ષુધાદીપક છે. બરોળના રોગ ઉપર ગુણદાયક છે. પિલોડી કે પિલોડીના પાંદડાંનો રસ પણ બરોળ અને મૂત્રાશયના દર્દ ઉપર અકસીર છે.

કેસર:—ઉષ્ણ, ક્ષુધાદીપક કૃમિનાશક અને રક્ત શુદ્ધિકારક છે. બળવર્ધન માટે દૂધ સાથે તે ગુણકારી છે.

જાયફળ:—પાચક અને ઉષ્ણ, પણ, માદક અને કબજીયાત કરનાર છે.

રાઇ:—ઉષ્ણુ અને વાતનાશક છે. તે ઝેરનો નાશ કરનારી મનાય છે. વિષપ્રયેાગ થયેલો હોય તો ઉલટી થવા માટે રાઇનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે.

હળદર:—ઝેરનો નાશ કરનાર, રૂધીરાભિસરણુ વધારનાર તેમજ રક્ત-શુદ્ધિકારક છે.

કોકમ:—પાચક અને મળને ઘટ્ટ કરનાર છે. મરડો કે સંગ્રહણીમાં તે ગુણુકારી છે.

આંબલી:—સારક અને ક્ષુધાદીપક છે. તેજ ગુણો કાકડીમાં છે. આ બન્ને ફળો રોગનું ઘર મનાય છે પણુ એ પાયા વગરની માન્યતા છે. આ બન્ને ફળો ઉપર પ્રયોગ કરી તેના ગુણો નક્કી કરવા જોઇએ. આ ફળો ખૂબ પ્રમાણુમાં થતા હોવાથી ગરીબોને ઉપયોગી થઈ પડે.

તુલસી:—તુલસીનો મસાલા તરીકે ઉપયોગ થતો નથી, પણુ જેમ ફૂદીનો કે કોથમીરનો ઉપયોગ થાય છે તેવો આનો પણુ ઉપયોગ કરવામાં આવે તો તે ઉપયોગી છે. જંતુનાશક, ક્ષુધાદીપક અને જ્વરનાશક છે. મેલેરિયા ઉપર અકસીર છે. ઘરની આસપાસ તુલસીના છોડ હોય તો વાતાવરણને રોગરહિત કરે છે.

મરચાં:—એ નિર્દોષ મસાલામાં નહિ ગણી શકાય. તેમાં ઉત્તેજક ગુણુ હોવાથી મોમાં લાળ ઉત્પન્ન કરી પચાવવામાં મદદ કરે છે પણુ શરીર માટે તે વિજાતીય હોવાથી તેટલુંજ નુકસાન પણુ કરે છે. વધારે ખાવામાં આવે તો ખસ કે રૂફ્ફ' થાય છે. આપણા ઘરોમાં મરચાંનો આટલો પ્રચાર કેમ થયો છે તે સમજાતું નથી. મરચાંની અવેજીમાં મરી કે તજ વાપરવામાં આવે તો ઘણી રીતે ફાયદાકારક થઈ પડશે. લીલાં મરચાં થોડા પ્રમાણુમાં લેવાય તો ક્ષમ્ય છે.

મીઠું:—જંતુનાશક, ક્ષારક અને સ્વાદ લાવનાર છે.

ઉપરના ઘણા ખરા મસાલામાં ક્ષુધાદીપક વાતનાશક અને કૃમિનાશકના ગુણો છે. મસાલાનો ઉપયોગ આપણા દેશમાં વધુ થાય છે. આપણો મુખ્ય ખોરાક અનાજ, કઠોળ અને મિષ્ટમય પદાર્થોનો હોવાથી તે જો પૂરતા પ્રમાણુમાં ચવાઇને પેટમાં ન જાય અથવા પૂરતી મહેનત કે કસરત વગર લેવાય તો તે આંતરડામાં તેમાંથી સત્વ ખેંચાયા કે શોષાયા વગર પડી રહે છે. વધુ વખત રહેવાથી તે સડી તેમાંથી વાયુ (ગેસ) ઉત્પન્ન થાય છે.

આયુર્વેદના સિદ્ધાંત પ્રમાણે રોગ વાત પિત્ત કે કફના પ્રકોપથી થાય છે, વાત અને વાયુ એ લગભગ સરખો છે,

પિત્ત:—એ પિત્તાશયમાંથી ઝરતો રસ છે. સ્નિગ્ધ પદાર્થ પચાવવા માટે કે આંતરડામાં પડી રહેલો ખોરાક સડે નહિ અને તેને ઉભરો આવી તેનું વાયુમાં રૂપાંતર થાય નહિ તે માટે તે રસ ખોરાક સાથે મળે છે. ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે ખોરાક નહિ લેવાય તો ખોરાકમાંથી વાયુ (ગેસ) અટકાવવા માટે પિત્તાશયમાંથી ઉશ્કેરાઇ તેમાંથી વધુ પિત્ત ઝરે છે અને પછી તે આખા શરીરમાં શોષાય છે. તે બહુ તીવ્ર હોવાથી લોહીમાં ભળતાં તે લોહીની પેશીઓને અશક્ત બનાવે છે અને તેથી માણસ નબળો અને નિરુત્સાહી બને છે. પછી લોહી બગડે છે. એવા માણસને પિત્ત-પ્રકૃતિનો માણસ આપણે કહીએ છીએ. એવા પિત્તના ઉશ્કેરાવાથી ઘણા રોગ થાય છે.

કફ:—લોહીમાંનો કચરો બાળવાનું કામ ફેફસાં કરે છે. પિત્તયુક્ત કે આમ્લ રસયુક્ત લોહીને જો વ્યાયામ કે પ્રાણાયામ દ્વારા ફેફસાં વિકસિત નહિ હોય તો શુદ્ધ નહિ કરી શકે. ફેફસાં લોહીનો કચરો કાર્બોનિક એસીડદ્વારા કે કફદ્વારા બહાર ફેંકે છે. પણ ફેફસાં નબળા હોય કે તે દૂર કરી શકે તે કરતાં કચરો વધુ હોય તો કફનો પ્રકોપ થાય છે અને તેમાંથી શરદી, ઇન્ફલુએન્ઝા, ન્યુમોનિયા કે બધા રોગો થાય છે.

જ્યારે ત્રણેનો કોપ થાય છે ત્યારે મનુષ્યની જિંદગીનો અંત આવે છે.

યોગ્ય અને નિયમિત ખોરાક લેવાય તો શરીર કાયમ સુદૃઢ રહી શકે પણ વ્યવહારમાં બધા નિયમો પાળી શકાતા નથી. તેથી સાવચેતી રાખવા સારૂ મસાલાનો ઉપયોગ કરવાનો છે. કારણકે તેની મદદથી વાતનો નાશ થાય છે. તે જંતુને ઉત્પન્ન થવા દેતાં નથી અને પિત્તનું કામ તે કરતાં હોવાથી.પિત્ત ઉશ્કેરાતું નથી. પણ તે તદ્દન નૈસર્ગિક ન કહી શકાય પણ સામાન્ય વ્યવહારમાં તેને શક્ય ગણી શકાય.

જે હંમેશાં પૂરતી મહેનત કે વ્યાયામ કરે છે, જેની પાચનશક્તિ સાબૂત છે, જે ખૂબ ચાવીને ખોરાક લે છે, જેનાં ફેફસાં પૂર્ણ વિકસીત છે, તેને મસાલાની જરૂર નથી. ભાજીપાલા, ફળો કે કોચલાવાળા ફળો કે દૂધ જેવો તદ્દન નૈસર્ગિક ખોરાક લેનારને પણ મસાલાની જરૂર નથી. (ભાદ્રપદ ૧૯૯૨ ના " નવરચના " માસિકમાંથી)



૧૬–સ્નેહન પ્રયોગો

આયુર્વેદિય ચિકિત્સામાં શોધન કરતાં આગાઉ સ્નેહન કરવાની જરૂર છે. તે સ્નેહન સાદા પ્રયોગોનો આ લેખમાં વિચાર કરવાનો છે. નાનાં બાળકો, વૃદ્ધો અને અશક્તો સ્નેહની કડક માત્રા લઇ શકતા નથી. કેટલાકને તે લેતાં ઓકારીજ આવે છે અને કેટલાક લીધા પછી પથ્ય પાળી શકતાં નથી. તેટલા માટે તેવા લોકો માટે આ સ્નેહનો સારો પ્રયોગ શાસ્ત્રોએ એવો બતાવેલો છે કે ઘણા ભાગે પાતળા ખોરાકની જોડે સ્નેહનો યોગ કરવો. માત્ર તે ખોરાકના વખતે આપવો નહિ. દિવસે ખાધેલું અન્ન પચી ગયું હોય તે વખતે પ્રાતઃકાલમાં શૌચમુખમાર્જન વગેરે કરીને બીજું કાંઇ પણ ન લેતા ચોખાના પાશેર ઓસામણની જોડે બેથી ચાર તોલા ઘી આપવું. સ્વાદ માટે અને આ સ્નેહ શરીરમાં જલદી પ્રસરે તે માટે આ ઓસામણમાં થોડું સિંધાલુણ અગર મીઠું નાખવું અગર ખીરમાં ઘી નાખીને પી જવું. અગર પુષ્કળ ઘી નાખીને ખીચડી ખાવી. દૂધમાં પણ ઘી અને સિંધાલુણ નાખીને પી શકાય. ઘી અને સાકર પણ એકઠા કરીને પી શકાય. ત્રિફળાના કાઢામાં પણ ઘી પીવાય.

આવી રીતે સ્નેહ–પાન કરીને થોડો શેક કરવો અને તે પછી વિરેચન લેવું એટલે શરીરમાંના દોષો સંપૂર્ણ રીતે નીકળી જઇને કાયમનો આરામ થશે. આ રીતે વિરેચન લેવાથી જુલાબનો થાક પણ ઓછો લાગશે. અત્યંત અશક્ત માણસને દૂધજ સ્નેહન અને શોધન છે. જીર્ણજ્વરવાળાને ગાયનુંજ દૂધ એને માટે આપી શકાય. સુવારોગવાળી બાઇઓને પણ દૂધની સાથે ઔષધ એજ કારણથી આપવામાં આવે છે.

હાલમાં બંધકોષની ફરિયાદ શહેરમાં બહુજ છે. તેનાં કારણો જોવા જઇએ તો લોકો ખાનપાનના યોગ્ય નિયમો પાળતા નથી તેજ છે. લોકો એને માટે રેચ ઉપર ઉપર લીધા કરે છે પણ તેથી બંધકોષ તો વધતોજ જાય છે. આ બંધકોશમાં વાયુવિકાર મુખ્ય હોય હોય છે અને ઉપર બતાવેલા સ્નેહન પ્રયોગો વાયુવિકારને સારી રીતે દબાવી શકે છે. માટે આ ફરિયાદવાળાએ સવારમાં બીજું કંઇ પણ ન લેતાં એક બે તોલા ઘી અગર માખણ લેવું અને તેના ઉપર એક કલાક પછી ગરમ દૂધ પાશેર પીવું. ચા કે કોફી વગેરે લેવાં નહિ. રાતે સૂતી વખતે દ્રાક્ષાદિ વટી અગર મોટી હરડેની ભૂકી છથી દસ માસા દૂધ જોડે લેવી.

કેટલાક પૂછે કે આવી ફરિયાદોમાં એરંડિયું લેવું એ વધારે

સારું નથી ? એનો જવાબ એ છે કે શરીરમાં સ્નેહ મળી જાય એ સ્નેહન પ્રયોગોનો આશય છે. એરંડિયું એ રીતે મળી જતું નથી, તે લાગલુંજ નીકળી જાય છે; એટલે શેકનો ઉપયોગ થવાનો પણ તેમા અવકાશ રહેતો નથી. એજ રીતે પેરેફિન વગેરે દવાઓ પણ ઉતાવળે જુલાબ કરાવે છે પણ સ્નેહન તરીકે કામની નથી.

હવે આ સ્નેહન પ્રયોગો વિરેચન ઉપરાંત બીજી રીતે શરીરને કેટલા ઉપયોગી છે તેનો જરા વિચાર કરીએ. ઘી અને તેલ એ મુખ્ય વસ્તુઓ સ્નેહ તરીકે વાપરવા જેવી છે; તેમાં પણ ઘી વધારે ગુણકારક છે. એ સંબંધમાં આ રોગ-સંગ્રહકાર લખે છે કેઃ—

शस्तंघी स्मृतिमेधाग्नि बलायुः शुक्रचक्षुषाम् ।
बालवृद्ध प्रजाकांति सौकुमार्य स्वरार्थिनाम् ॥
क्षत क्षीण परी सर्प शास्त्राग्निग्ल पितात्मनाम् ।
वातपित्तविषेन्माद शोषालक्ष्मी जरापहाम् ॥
स्नेहानामुत्तमं शीतं वायसः स्थापनं परम् ।
सहस्रवीर्यं विधिभि घृतं कर्म सहस्रकृत् ॥

ઘી બુદ્ધિ, સ્મરણશક્તિ અને ધારણાશક્તિને વધારનાર છે તથા અગ્નિદીપક અને બલવર્ધક છે. વળી તે આયુષ્ય અને શુક્ર વધારનાર તથા આંખોને હિતકારક છે. નાના બાળકોએ, વૃદ્ધોએ તથા બાળકો થાય એવું ઇચ્છનારાઓએ અને સૌંદર્ય, સુકુમારતા તથા સારા અવાજને ઇચ્છનારાઓએ ઘી ખાવું એ હિતાવહ છે. શરીરમાં ક્ષય થવાથી ક્ષીણતા આવેલી હોય, વિસળ થયેલ હોય અને શસ્ત્ર-ક્રિયા કે કામથી મ્લાન થયા હોય તેવા લોકોએ પણ ઘીનો ઉપયોગ કરવો. વાયુ, પિત્ત, વિષ, ઉન્માદ, ક્ષય, કુરૂપતા અને જીર્ણજ્વર એ રોગો ઘીથી મટે છે. ઘીથી ઘડપણનાં નિશાનો (માંસ, ક્ષય, કરચલીઓ પડવી, ટાલ પડવી, ધોળા વાળ થવા) જલદી આવતાં નથી. બધા સ્નિગ્ધ પદાર્થોમાં ઘીજ શ્રેષ્ઠ છે. કેમકે ઘીની જોડે જે વસ્તુઓ આપવામાં આવે તેનો ગુણ ઘીને લીધે વધે છે.

ઘીના ઉપર જણાવેલા ગુણ બધાના અનુભવમાં આવવા જેવા છે. એ બધામાં મુખ્ય ગુણ એ છે કે ઘી એ શરીરના સ્થૂલ અને સૂક્ષ્મ તમામ અવયવોને પુષ્ટિ આપનાર છે. શરીર કરતાં મન અને બુદ્ધિની ક્રિયા વધારે સૂક્ષ્મ છે. તે ક્રિયા જે જ્ઞાનતંતુના મુખ્ય સ્થાન મગજથી થાય છે, તેને પણ પુષ્ટિ આપનાર ઘી છે. આંખના વિકારો પિત્તપ્રધાન હોવાથી તેને માટે પણ ઘીનો ઉપયોગ જૂના વખતથી થતો આવ્યો છે. ઘી ખાનારા લોકોનાં શરીર તેજસ્વી અને સુકુમાર તથા ટકાઉ સૌંદર્યવાળા હોય છે. ઘી યોગ્ય પ્રમાણમા હમેશ ખાનારની જઠરાગ્નિ પણ પ્રદીપ્ત રહે છે. કેમકે અન્નપચન માટે જે ઉપ-

યોગી પિત્ત તેમાં પણ સ્નિગ્ધતાની જરૂર રહે છે. સ્નેહથી અન્ન ગરમ બને છે એટલે તે જલદી પચે છે. જીર્ણ જ્વરમાં ઉષ્ણતા વધારનાર પિત્ત રૂક્ષ હોય છે. તેથી તે રૂક્ષતા સ્નેહ વધારવાથી શમે છે અને તેથી જીર્ણજ્વર દબાય છે. તેજ પ્રમાણે જીર્ણજ્વરમાં વાયુ પણ વધેલો હોય છે.'તેના પર ઘી વાતઘ્ન તરીકે પણ મુખ્ય છે. ' આયુર્ઘૃતં, શુક્રમેવ ધૃતં ' વગેરે લોકોક્તિઓ શાસ્ત્રાધારે રચાયેલ છે. ઘી યોગ્ય રીતે સેવન કરનારની સંતતિ પણ બહુ બળવાન બને છે અને તેનું વીર્ય ૭૫ વર્ષ સુધી પણ ગર્ભોત્પાદન માટે લાયક રહે છે. શરીરની અંદરના અને બહારના વ્રણ માટે પણ ઘી જેવું બીજું રોપણ નથી. નાડીના વ્રણ, હાડકાના વ્રણ અને ભગંદર જેવા કષ્ટસાધ્ય વ્રણ પણ ઘીથી ભરાઈ જાય છે. એ વ્રણોના લેપ માટે જૂનું ઘી સારૂં ગણાય છે. એક વર્ષનું જૂનું ઘી જો જખમ ઉપર લગાવાય, તો એ જખમમાંનું દુર્ગંધ પરૂ આપોઆપ નીકળી જાય અને જખમ રૂઝાઇ જાય. પહેલાંના વખતમા લડાઇ વખતે જે જખમો થતા તેના ઉપર ઘીનીજ પટીઓ બંધાતી હતી અને તેટલાજ માટે પ્રત્યેક કિલ્લા ઉપર ઘીના ગાડવા દરવર્ષે મંઘરવામાં આવતા. આવા આના ગુણોથી આકર્ષાઇને અસલના આર્યોએ ખોરાકની અત્યાવશ્યક વસ્તુઓમા ઘીની ગણના કરેલી છે.

આજકાલ આપણે ખરી, આયુષ્યવર્ધક વસ્તુઓનો ખોરાકમાંથી ત્યાગ કરવા લાગ્યા છીએ. રૂપિયે રતલની વિલાયતથી આવેલી બિસ્કિટો આપણે ભાવથી ખાઇએ છીએ, પણ આઠ આના રતલનું ઘી ખાવામાં કંટાળો લાવીએ છીએ. ખરૂં ખોટું ઘી પારખવાની શક્તિ પણ આપણામાં રહી નથી. હાલ બજારમાં આવતું ઘી કેવળ ભેળસેળ હોય છે. આજસુધી માખણ પણ ઘરનું ચોખ્ખું મળતું હતું, પરંતુ હવે તો તેમા પણ ભેળસેળ થવા લાગ્યો છે. હોટલોમા ઘીમાં તળેલી જે વસ્તુઓ મળે છે, તે સઘળી બનવટી ઘીમાજ તળેલી હોય છે. ખરા ઘીના ઉપર જણાવેલા ગુણ જેને અનુભવવા હોય તેણે ગાય ભેંસનું ઘરનું ઘી વાપરવું. બનાવટી ઘીમાં એવા ગુણો હોતા નથી. દૂધ અને ઘીના સંબંધમાં શહેરના લોકોની સ્થિતિ ઘણી દયાજનક છે. સરકાર કે સુધરાઈ એ તરફ લક્ષ આપે તોજ ખરૂં દૂધ કે ઘી મળી શકે. લંડન શહેરમાં ગાયનું દૂધ પુના કરતાં પણ સોઘું અને ચોખ્ખું મળે છે. આયુષ્યવર્ધક આ બંને ચીજો સારી ન મળવાથીજ બાલકોની મરણ સંખ્યા વધતી ચાલી છે અને માણસોનું આયુષ્ય કમી થતું આવ્યું છે.

(" વ્યાયામ " માસિકના એક અંકમાંથી)



૫૭–દૂધનું સેવન

(લેખકઃ–શ્રી. મુળજી કાનજી ચાવડા)

દુધમાં શરીરને પોષણ કરવાનાં અને વિકાસ કરવાનાં તમામ તત્ત્વો છે. માણસ ધારે તો આજીવન માત્ર દુધ પીને જીવી શકે છે. માણસ માટે દુધ સર્વોત્તમ સંપૂર્ણ ખોરાક હોઈ એને ભૂલોકના અમૃતનું શ્રેષ્ઠ નામ આપવામાં આવ્યું છે.

ગાયનું નવું જન્મેલું વાછરડું તેની માતાને ધાવીને જેવું તંદુરસ્ત અને અલમસ્ત બને છે, તેવીજ રીતે નવું જન્મેલું નાનુ બાળક પણ માત્ર માનું દુધ ધાવીને હૃષ્ટપુષ્ટ બની દર માસે વધતું જાય છે. નાનું વાછરડું અને નાનું બાળક જ્યાં સુધી માત્ર દુધ ઉપરજ હોય છે ત્યા સુધી ખૂબ ચેતનવંતું, સ્ફૂર્તિવાળું અને આનંદી જ્યારે જુઓ ત્યારે જણાય છે. દુધની ઉત્તમતાનો આનાથી વધુ પ્રત્યક્ષ પુરાવો ગો જોઇએ?

માણસના શરીરનો સંપૂર્ણ વિકાસ તે જન્મે ત્યારથી પચીસ વર્ષે થાય છે. આ અવસ્થામાં તેણે દૂધનું ખૂબ સેવન કરવું જોઇએ. કારણકે માણસના શરીરનો તંદુરસ્ત અને મજબૂત બાંધો થવાની અવસ્થા આ છે. આ અવસ્થામાં જો માણસનો ખોરાક પૌષ્ટિક અને સંપૂર્ણ તત્ત્વો ધરાવતો ન હોય તો માણસના શરીરનો વિકાસ અટકી જાય છે, શરીર નબળું પડી જાય છે અને આ ખામી હંમેશને માટે રહી જાય છે.

જગતમાં મહાપુરુષ ગણાતા વિશ્વવંદ્ય પ્રભુ શ્રીકૃષ્ણચંદ્રે બાલ્યાવસ્થાથીજ દુધ અને દુધના બનેલા ખોરાકના પદાર્થોનું ખૂબ સેવન કર્યું. પરિણામે તેમનો શારીરિક અને માનસિક સંપૂર્ણ વિકાસ થયો ને તેઓ અનેક બળવાન અસુરોનો કળ અને બળથી વધ કરવા શક્તિમાન થયા. દુધના સેવનથી કેવું ઉત્તમ પરિણામ આવે છે તેનો આ પુરાણપ્રસિદ્ધ જ્વલંત દાખલો છે.

પચીસ વર્ષ સુધી માણસને પોષણ અને વિકાસ બન્ને માટે ખોરાકની આવશ્યકતા છે. ત્યારબાદ માણસમાત્રને શરીરનું આરોગ્ય સારી રીતે ટકાવી રાખે તે માટે પોષણ પુરતોજ ખોરાક જોઇએ. એટલે માણસે પચીસ વર્ષ સુધીજ માત્ર દુધનું સેવન કરવું જોઇએ અને ત્યારબાદ નહિ એમ કોઈ માની લે નહિ. ત્યારબાદ શરીરમાં ચેતન અને સ્ફૂર્તિ સારી રીતે જળવાઇ રહે તે માટે દુધનું સેવન તો ચાલુજ રાખવું જોઈએ.

આહારશાસ્ત્રીઓના મત પ્રમાણે મોટી ઉમરના પુરા મહેનતુ માણસને દરરોજ ત્રણ હજાર કેલોરિન ગરમી આપે એટલો ખોરાક જોઇએ. આ હિસાબે જો કોઇને દુધ ઉપરજ રહેવું હોય તો દરરોજ

દસ રતલ દુધ પીવુંજ જોઇએ. જો દુધ એટલું બધું પીવું ન હોય તો બાકીની ઘટતી કેલોરિન જેટલો બીજો પૌષ્ટિક ખોરાક ખાવો જોઇએ

બાળક મોટું થાય એટલે તેને માતું ધાવણુ મળતું બંધ થાય છે, પણ તેને દુધની જરૂર તો રહે છેજ. આપણા વડિલોએ તે માટે દુઝણાં ઢોરોને પાળવા માંડયાં. ગાય, ભેંસ, બકરી અને ઘેટી એ ચાર દુઝણાં ઢોર દુધ માટે ઉત્તમ લાગ્યાં. એટલે આ ચારે ઢોર તેઓ પાળવા લાગ્યા. તેમાં ખોરાકની ઉત્તમતાની દષ્ટિએ સૌથી શ્રેષ્ઠ દુધ ગાયનું છે. દુધના આ સર્વોત્તમ ગુણુને લઇને આપણા હિંદુશાસ્ત્રમા ગાયને પવિત્ર ગણવામાં આવે છે અને તેને મહત્ત્વનું સ્થાન આપવામાં આવે છે. ગાયના દુધ કે તેમાંથી બનતાં બીજા પદાર્થ દહીં, માખણ અને ઘીને પણ એટલુંજ મહત્ત્વનું સ્થાન આપવામાં આવ્યું છે. કોઇ પણ વ્યાવહારિક કે ધાર્મિક કાર્ય ગાયના દુધ, દહીં કે ઘી વગર થઇ શકે નહિ, એવી પ્રથા પાડવામાં આવી છે. આમ ખોરાકની અને ધાર્મિક દષ્ટિએ દરેક ઘેર ગાયનું દૂઝણું હોવું જોઇએ. ખોરાકમાં ગાયનું શેડકઢું તાજું મોળું દુધ સૌથી ઉત્તમ છે. ગાયનું દુઝણું ઘેર હોવાથી સવાર સાંજ શેડકઢું દુધ મળી શકે. ગાય દોવાઇ આવે કે તરતજ દુધને સાફ ધોયેલ સફેદ કાપડના ગળણા વડે ગાળીને પીવું જોઇએ. જેને શેડકઢું દુધ મોળું પીવું ન ગમે તેણે થોડું મધ નાખીને પીવું ઉત્તમ છે. મીઠાશ માટે ઘણાં લોકો ખાંડ નાખે છે પણ તેથી જોઇએ તેટલો ફાયદો થતો નથી. બનતાં લગી શેડકઢું દુધ ન ભાવતું હોય તો તેને વરાળ નીકળે એટલું ગરમ કરીને ઠારીને પીવું જોઇએ. મોળું દુધ પીવું ન ગમે તો થોડું મધ નાખીને પીવું સારૂં છે, પણ ખાંડનો ઉપયોગ કરવો નહિ. જરૂર કરવોજ હોય તો સ્વદેશી ખાંડ જેને ખૂરૂ કહે છે તે—શેરડીની ખાંડજ વાપરવી.

માના સ્તનમાંથી મોંવડે દુધ ધાવીને પીવું એ દુધ પીવાની સર્વોત્તમ કુદરતી રીત છે. બાળક માને ધાવતું બંધ થાય કે તેને દુધ પીવાની કાચની શીશીમાં ભરીને રબરની ડીંટડી ચડાવીને તે ડીંટડી-દ્વારા દુધ પીવા આપવું જોઇએ. પણ ઘણા ડોકટરોનો મત છે કે રબરની ડીંટડી નુકસાનકર્તા છે માટે તેનો ઉપયોગ ન છુટકે બહુજ ઓછો કરવો અને કરવો પડે તો દુધ પીધા બાદ ડીંટડી અને કાચની શીશી બન્નેને ગરમ પાણીથી ધોઇને બરાબર સાફ કરવા જોઇએ.

મોટી ઉંમરનાં બાળકો અને મોટાં માણસોને દુધના પ્યાલામાં આજકાલ હોટેલોમાં સરબત કે કોલ્ડ ડ્રીંક પીવા માટે પોલી ઘાસની નળીઓ આપે છે તેનો ઉપયોગ કરવો જોઇએ. આવી રીતે નળીનાં છિદ્રદ્વારા દુધ ચૂસીને પીવાથી દુધ ધીરે ધીરે પીવાય છે. તેથી મોઢાંનું થૂંક દુધની સાથે બરાબર મળે છે. આ દુધ સહેલાઇથી પચી જાય

છે. ઘણાઓને દુધનો પ્યાલો કે ગ્લાસ મોઢે માંડી ગટગટાવી જલદી પી જવાની ટેવ હોય છે. આ ટેવ નુકસાનકારક છે કારણકે દુધ સાથે જોઈતા પ્રમાણમાં અમી ભળી શકતી નથી. તેથી દુધ બરાબર પાચન થતું નથી અને બાદી કરે છે. કોઈ કોઇને તો ઝાડા પણ થાય છે. જ્યાં આવી નળીઓ ન મળી શકતી હોય ત્યાં દુધ પીવા માટે નાના બાળકો માટેના નાના ચમચા વડે દુધ પીવું અથવા તો પ્યાલા કે કટોરાને હોઠે લગાડીને મોં બંધ રાખીને બહુજ થોડું થોડું અને ધીમે ધીમે પીવું જોઇએ.

દુધ પીવા માટે સુગંધી ચંદનના લાકડાની નળી, ચમચો, કટોરો અને પ્યાલો વપરાય તો બહુ ગુણકર્તા છે. તેનો ઉપયોગ થઇ શકે તેમ ન હોય તો ચોખ્ખી ચાંદી કે સોનાનાં વાસણો અનુકૂળતા પ્રમાણે વાપરવા. તે ન હોય તો કાચ કે ચીનાઈ માટીના વાસણો વાપરવા; પણ ધાતુના વાસણો અને તેમાં પણ એલ્યુમિનિયમના વાસણ હરગીજ વાપરવાજ નહિ.

નૈસર્ગિક ઉપચાર પદ્ધતિ પ્રમાણે માત્ર દુધનાજ સેવનથી અસાધ્ય રોગો મટયાના ઘણા દાખલા છે. બીજી દવાઓ ઘણીવાર લાભને બદલે શરીરને હાનિ કરે છે; જ્યારે દુધ માણસનો કુદરતી ખોરાક હોઇ નુકસાન કરતુંજ નથી. આ અતિ મહત્ત્વના કારણને લઇને દુધના સેવનથી રોગો સારા કરવાના નૈસર્ગિક ઉપચાર તરફ લોકોનો ચાહ દિન પ્રતિદિન વધતો જાય છે. દુધના ઉપચારમા માત્ર મોળુંજ દુધ અપાય છે. રોગોની રુચિ પ્રમાણે તેને ટાઢું કે ગરમ કરીને પછી ઠારીને પાઇ શકાય છે. કોઇને તે બેમાંથી એક રીત માફક ન આવે કે રુચે નહિ તો તેમાં થોડું મધ કે ચમચી ભરીને દુધમાથીજ બનાવેલી સાકર નાખીને પાઈ શકાય છે. બીજી દવાઓ કરતાં દુધના ઉપચારમાંથી થોડાજ દિવસમાં શરીરમાં સ્ફૂર્તિ, તાજગી અને શક્તિ આવવા લાગે છે, શરીરમાંથી ફીકાશ દુર થાય છે અને રતાશ આવે છે; શરીરમાં લોહી ઝડપથી વધવા લાગે છે ને શરીર હૃષ્ટપુષ્ટ થવા માંડે છે ને શરીરના વજનમાં અજબ વધારો થાય છે! દુધનો ઉપચાર કરવો હોય તો કોઈ સારા નિષ્ણાત ડૉક્ટર કે વૈદ્યની દેખરેખ હેઠળ કર્યો હોય તો બહુ સારૂં પરિણામ આવે છે. તેની દેખરેખ હેઠળ ઉપચાર કરવાનું બની ન શકે તો તેની સલાહ લઇને તેની સૂચનાઓ પ્રમાણે ઉપચાર કરવો અથવા દુધનાં ઉપચાર વિષે ઘણાં પુસ્તકો પ્રગટ થયાં છે તેમાથી કોઇ સારૂં પુસ્તક મંગાવીને તે પ્રમાણે ઉપયોગ કરવો.

ઘણાં લોકો દુધને કઢીને અંદર કેસર, ખાંડ, બદામ કે પીસ્તા વગેરે મસાલા નાખીને મસાલેદાર દુધ પીએ છે. આ કઢેલું દુધ સારી પાચનશક્તિ હોય તેનેજ પચે છે. નબળાં માણસોએ દુધ કઢીને

પીવું હિતકારક નથી.

જે લોકોને એકલું દુધ પીવાથી ખાદી થતી હોય અને ઝાડા થતા હોય તેઓએ પ્રથમ થોડીક ખજુર, સુકી ખારેક, દ્રાક્ષ કે અંજીર ખાઇને તેના ઉપર દુધ પીવું. સુકો મેવો પસંદ ન પડે તો એકાદું કેળું, સકરજન કે મોસંબી ખાઇને દુધ પીવું અથવા તો એકાદ બાફેલું બટાકું, શકરિયું કે ગાજર ખાઇને દુધ પીવું. આમ એકાદ વસ્તુ ખાઇને તેના ઉપર દુધ પીવાથી ઝાડા થતા નથી. જો આમાની એકે રીત પસંદ ન પડે તો દુધમાં ચોખાના પૌંઆ પલાળીને તે પૌંઆ પ્રથમ ખાઈ જવા અને તેની ઉપર દુધ પી જવું. સ્વાદ જોઇતો હોય તો થોડું મધ નાખવું અથવા તો કીસમીસ પૌંઆની સાથે પલાળીને ખાવી ખજુર કે અંજીર પણ તે પ્રમાણે ખાઈ શકાય. ખાંડનો ઉપયોગ બનતાં લગી ન થાય તો સારૂં.

દુધ સર્વોત્તમ ખોરાક હોઇ કોઇ પણ રીતે દરરોજ તેનું સેવન કરવુંજ જોઇએ. ઉપરની એકે રીત માફક ન આવે તો રોટલી, ભાત કે ખીચડી સાથે ભોજનમા દુધનો ઉપયોગ કરવો. દુધના સેવનની સૌથી ઉત્તમ રીત તેને મોળું શેડકઢું એકલું પીવું એજ છે. દુધને ઉકાળવાથી તેમાંના કેટલાંક જીવનતત્ત્વોનો નાશ થાય છે. છતાં પણ ' ન મામાથી કહેણો મામો સારો ' એ ન્યાયે દુધ વડે રોટલીને, પૂરીનો કે પકોડાંનો લોટ બાંધવો પણ ઠીક ગણાય. દુધના ખાવાના બીજા પદાર્થો કે જેવા કે બાસુંદી, મોળો માવો, પેંડા, બરફી ગુલાબજાંબુ રસગુલ્લા વગેરે મીઠાઈઓ બનાવીને પણ ખાઇ શકાય. દુધની ખીર અને દુધપાક વગેરે પણ બનાવી શકાય.

દુધનું સેવન કરનારે ચોખ્ખું દુધ મેળવવા માટે ખાસ કાળજી રાખવી. આજકાલ બજારમાં વેચાતું દુધ ભાગ્યેજ ભેળસેળ વગરનું ચોખ્ખું હોય છે. માટે કાચું દુધ પીવું હોય તો બજારમાંથી કદી પણ ખરીદીને પીવું નહિ. તેથી લાભને બદલે હાનિ થવા વધુ સંભવ રહે છે. બજારનું દુધ તે માટે તો ગરમ કરીનેજ પીવું જોઇએ.

ઘણી વખત બજારના દુધમાં પાણી નાખવાને બદલે પાણીમાં દુધ નાખીનેજ વેચાતું જોવામા આવે છે ! આવાં પાણી પીને આપણે શી રીતે તંદુરસ્ત રહી શકીએ તે વિચારવું જરૂરી છે. શહેરોમાં હેલ્થ ઓફિસરોના પગારના મોટા ખર્ચ ચડતાં હોવા છતાં પણ ભેળસેળવાળું દુધ વેચાતું હજુ અટક્યું નથી. આવું દુધ વેચનારની હેલ્થ ઓફિસરને ખબર આપી તેને ઘટતી સજા કરાવવી જોઇએ. તેની સાથે આપણે ઉત્તમ ચોખ્ખા દુધના વધુ પૈસા આપવાની નીતિ રાખવી જોઇએ. તોજ ગરીબ લોક વધુ પૈસા મળવાની આશાએ દુધમાં ભેળસેળ કરતા બંધ થાય. ("વ્યાયામ" માસિકના એક અંકમાંથી)

૫૮–ગાય અને બકરીનું દૂધ

(લેખકઃ–શ્રીભગવત્ રામચંદ્ર ભટ્ટ)

દુધ એ એક ઉત્તમ ખોરાક છે; કારણકે શરીરને આવશ્યક બધીજ વસ્તુઓ દુધમાં જોઈતા પ્રમાણમાં હોય છે. સંપૂર્ણ શારીરિક વિકાસ માટે દુધમાં બધાંજ તત્ત્વો સમાયલાં છે, જે બીજા ખોરાકમાં નથી. દુધ જેવા લગભગ બધાજ તત્ત્વોવાળો ખોરાક અદ્યાપિપર્યંત બીજો આપણને સાંપડયો નથી. તેમાં રહેલાં પોષક તત્ત્વોને લીધેજ તેની બાળકને ખાસ આવશ્યકતા છે. આપણને પણ તેની તેટલીજ આવશ્યકતા છે. વિશેષતઃ આપણે ગાયભેંસનુંજ દુધ ઉપયોગમાં લઇએ છીએ; પણ કેટલેક દરજ્જે બકરીનું દુધ ગાયભેંસના દુધ કરતાં ચઢિયાતું હોય છે. પણ તેના લાભ આપણી દૃષ્ટિ બહાર છે.

બકરી ગાયના કરતા વધારે દુધ આપે છે. આ વાત એકદમ ધ્યાનમાં ઉતરે તેવી નથી; પણ સહેજ ઉંડાણથી વિચાર કરી જોનારને તેમાં પણ સત્યતા ભાસશે. ગાયનું કદ અને બકરીનું કદ જોતાં અને સરખામણી કરતાં બકરી જે દુધ દે છે; તે વધારે પ્રમાણમાં હોય છે. એક ગાયને જેટલો ખોરાક અપાય છે; તેટલા ખોરાકથી તો ઘણી બકરીઓ પાળી શકાય; અને તે બકરીઓના દુધને ભેગું કરીએ તો તે જરૂર ગાયના દુધ કરતાં વધી પડે. ગાય અને ભેંસના દુધમા બકરીના દુધ કરતાં પાણીનુ પ્રમણુ વધારે હોય છે.

ગાયના દુધ કરતાં બકરીનું દુધ અમુક બાબતોમાં ઘણુજ ચઢિયાતું માલૂમ પડે છે. તેમાં ઘણાખરા પોષક તત્ત્વો સારા પ્રમાણમાં નજરે પડે છે. તે વધારે સ્વચ્છ, પૌષ્ટિક અને પ્રાચનક્રિયામાં ઉત્તમ હોય છે—વહેલું પચી શકે એમ હોય છે. તેમાં આલ્બ્યુમન નામક એક જાતનું પૌષ્ટિક તત્ત્વ ઘણા સારા પ્રમાણમાં હોવ છે.

ગાયને જે અને જેટલા રોગો થાય છે તે અને તેટલા રોગો બકરીને થતાં નથી. બકરી ગાય કરતા રોગના સકંજામાં ઓછા પ્રમાણમાં સપડાય છે. ગાયને એક જાતનો રોગ અંગ્રેજીમા જેને 'ટયુબર કયુલોસીઝ'ના રોગ કહેવાય છે; તે વધારે થવાનો સંભવ હોય છે. બકરીને તે રોગ ભાગ્યેજ થાય છે. તેથી બકરીનું દુધ ગાય કરતાં ચોખ્ખું અને સ્વચ્છ ગણી શકાય.

નાનાં બાળકો માટે તો બકરીનું દુધ સૌથી ઉત્તમ છે, કારણકે તે તેઓને બીજા કોઇ પણ દુધ કરતાં વધારે સહેલાઇથી પચે એવું હોય છે. સ્રીના સ્તનના દુધમાં જેટલાં તત્ત્વો નથી તેથી વધારે

તત્ત્વો બકરીના દુધમાં હોય છે અને આ કારણેજ બાળકોનો ઉત્તમ ખોરાક ગણી શકાય.

અશકત અને રોગી મનુષ્યોને પણ બકરીનું દુધ બહુજ ઉપયોગી અને ફાયદાકારક છે. કેટલાક હઠીલા રોગો ઉપર તો તે ઔષધિની ગરજ સારે છે. તે ઝટ બગડી જતું નથી. તેમાં આલ્બ્યુમિન નામક પૌષ્ટિક તત્ત્વના રજકણો બહુજ નાના નાના હોય છે, તેથી ગાયના દુધ કરતાં તે પચવામાં પણ હલકું હોય છે.

ગાયના દુધની છાશ કરતાં બકરીના દુધની છાશ રોગનાશક અને પૌષ્ટિક હોય છે. મંદાગ્નિ ને ફેફસાની વ્યાધિ માટે તે સર્વોત્તમ છે.

કેટલીક વખત બકરીનું દુધ વાસ મારે છે. સ્વાદમાં પણ ઠીક નથી લાગતું. જ્યારે ગાયમા તે પ્રમાણે હોતું નથી. પણ જો બકરીનું સારી રીતે જતન કરે, ઉત્તમ ખોરાક આપે અને ઉત્તમ રીતે પાળવામાં આવે તો તેના દુધની દુર્ગંધ કે બદસ્વાદ દુર થાય. ગાયની પણ બરોબર સંભાળ ન લેવામાં આવતા તેના દુધના સ્વાદમાં ફેરફાર પડે છે; તે બારીક નિરીક્ષકને ખબર હોય છે.

બકરીના દુધમાં માખણ કે ઘી સારા પ્રમાણમાં અને વખાણવા લાયક થતા નથી. એથી ઉલટું ગાયના દુધમાથી મલાઇ, માખણ અને ઘી સારા અને વધુ પ્રમાણમાં મળે છે. એથી આ બાબતમાં ગાયનું દુધ ચઢિયાતું ખરૂં !

છતાં આપણે રખે વીસરીએ, કે કૃષિપ્રધાન દેશને સર્વ રીતે બકરી કરતા ગાયની ઘણીજ જરૂરીઆત છે. અસ્તુ !

("નવચેતન" માસિકના એક અંકમાંથી)



૫૯—છાશના ચમત્કાર

(લેખક:–ડૉ. લતીફ)

અમૃત દેવોને સુખ આપે છે, તેમ છાશ પૃથ્વિ પર મનુષ્યોને સુખ આપે છે. —ભાવમિશ્ર

હોલાંડમાં બાળઉછેર દૂધને બદલે છાશ પર થાય છે, તે સરસ ખોરાક છે અને સરળતાથી પચી જાય છે; તેથી લોહી શુદ્ધ થાય છે અને વર્ણ સુધરે છે. —ડૉ. બર્નાર મેકફેડન

દૂધ કરતાં છાશ વધારે પાચક છે. દૂધ પીવાથી કબજીયાત થાય છે, ત્યારે છાશ પીવાથી થતી નથી; તેથી આંતરડાં વધારે ક્રિયાશીલ થાય છે. —ડૉ. એફ. ઈ. બિલ્ઝ

અરુચિવાળા, મંદાગ્નિવાળા, અતિસારવાળા અને વાત કફવાળા સારૂ છાશ અમૃત સમાન છે. અત્યંત મૃદુ જઠરાગ્નિવાળાની ચિકિત્સા છાશથી કરવી. અન્નનું ભક્ષણ ઉદરરોગી ન કરે, જલપાન પણ છોડી દે, કેવળ થોડી ઘાટી અને સ્વાદવાળી છાશ પીએ. પીપર લવણથી યુક્ત છાશ વાતોદરીએ પીવી, પિત્તોદરીએ ખાંડ તથા મધ મિલાવેલી છાશ પીવી અને કફોદરીએ અજમો, સિંધવ અને જીરૂં આદિ મિલાવેલી છાશ પીવી. અતિ ઘાટી નહિ તેમજ અતિ ખાટી નહિ તેવી મધ મિલાવેલી છાશ કફોદરીએ પીવી. મધ, સૂંઠ, જીરું અને સિંધવ મિલાવેલી છાશ પ્લીહોદરીએ પીવી. જલોદરીએ વ્યોષ મિલાવેલી છાશ પીવી. બદ્ધોદરીએ અજમો, જીરું, સિંધવ મિલાવેલી છાશ પીવી. છિદ્રોદરીએ પીપર અને મધ મિલાવેલી છાશ પીવી. સંગ્રહણીના દોષમાં છાશ લઘુ હોવાથી દીપન અને ગ્રાહી છે અને પાક કાળે મધુર હોવાથી શ્રેષ્ઠ છે. તે પિત્તને જરાય કુપિત કરતી નથી.

છાશ કષાય, ઉષ્ણ, વિકાસી, રુક્ષ હોવાથી કફમાં પણ શ્રેષ્ઠ છે. તે સ્વાદુ, અમ્લ તથા સાન્દ્ર હોવાથી તાત્કાલિક ગુણ કરે છે. છાશ દીપન, પાચક, બલપ્રદ અને વર્ણકારી છે. વાત કફના અર્શ પર છાશથી વધારે સારી ઔષધિ નથી. દોષોના પ્રમાણમાં ચિકાશવાળા અને ચિકાશ વિનાની માખણ ઉતારી લીધેલી છાશના પ્રયોગ કરવા. —ચરક સંહિતા

તક્ર નામની છાશ પીનાર કદી પીડાતો નથી. છાશથી બળી ગયેલા રોગો કદી પાછા થતા નથી. તક્ર, ઘોળ, મથિત, ઉદશ્વિત, એમ છાશ ચાર પ્રકારની સુશ્રુત આદિ મુનિશ્રેષ્ઠોએ કહેલી છે. પાણી વિના ચિકાશસહિત વલોવેલી દહીંની છાશ ઘોળ કહેવાય છે. ચિકાશ

વિનાની તથા પાણી નાખ્યા વિનાની છાશ મથિત કહેવાય છે. અર્ધે-ભાગે પાણી નાખેલી છાશ ઉદશ્વિત કહેવાય છે. ચોથે ભાગે પાણી નાખેલી છાશ તક્ર કહેવાય છે.

ઘોળવું વાયુને તથા પિત્તને હરે છે. મથિત કફ પિત્તહર છે. ઉદશ્વિત કફકર, બળપ્રદ અને શ્રમ મટાડવામા ઉત્તમ છે તક્ર દસ્તને રોકનાર, તૂરી ખાટી, મધુર, દીપન, હલકી, ઉષ્ણવીર્ય, બળ આપનારી, વીર્ય વધારનારી, તૃપ્તિ દેનારી અને વાતહર છે.

ગ્રહણી આદિ રોગો પર તક્ર પથ્ય છે. તે હલકી છે, તેથી દસ્તને રોકનારી છે; ખાટી અને ઘાટી હોવાથી વાયુને હરનારી છે; તાજી હોય તો તે દાહક પણ નથી; પાકમા મધુર અને અને પિત્ત-ને કોપાવનારી છે; તે તૂરી તથા ઉષ્ણ હોવાથી સાંધાઓને શિથિલ કરનારી છે.

છાશમાથી સઘળું માખણ વલોવી લીધું હોય, તો તે પથ્ય છે, તથા વિશેષ કરી હલકી છે; તેના કરતાં થોડું માખણ ઉતારી લીધું હોય તો તે ભારે છે, તથા વૃષ્ય અને કફકર છે. માખણ સઘળું કાઢી લીધું ન હોય એવી ઘાટી છાશ ભારે, પૌષ્ટિક અને બળ આપનારી છે.

વાયુ પર ખાટી તથા સિન્ધવ નાખેલી, પિત્ત પર મધુરી તથા સાકર નાખેલી અને કફ પર ખાટી તથા સૂંઠ, મરી પિપર નાખેલી છાશ ઉત્તમ છે. હિંગ, જીરું અને સિન્ધવ નાખેલી છાશ ગ્રહણી, અર્શ, અતિસારને હણે છે, ઉત્તમ વાતહર છે, પૌષ્ટિક છે અને મૂત્રાશયના શળને મટાડનાર છે.

કાચી છાશ કોઠામાંના કફને ભેદે છે અને કંઠને શુદ્ધ કરે છે; સળેખમ, શ્વાસ ઉધરસ આદિ રોગ પર પાકી છાશ વાપરવી સારી છે.

ઉનાળામા ક્ષતવાળાને, દુર્બળને, મૂર્છિતને, ભ્રમ, દાહ, તથા રક્તપિત્તવાળાને છાશ આપવી નહિ. —ભાવપ્રકાશ

છાશ સ્વાદિષ્ટ, ગ્રાહી, ખાટી, તૂરી, લઘુ, ઉષ્ણ પાક વખતે મધુર, તીખી, લૂખી, વૃષ્ય, બલપ્રદ, તૃપ્તિકર, હૃદ્ય, વિકાસી, રુચ્ય અને શરીરને કૃશ કરનારી છે.

છાશ કમળો, મેદ, ગેદ, અર્શ, પાંડુ, સંગ્રહણી, મલસ્તંભ, અતિસાર, અરુચિ, ભગંદર, ઉદર, પ્લીહા, ગુલ્મ, સોજો, કફ, કૃમિ, પરસેવો, ઘીનું અજીર્ણ, વાયુ,ત્રિદોષ, વિષમજ્વર અને શળનો નાશ કરે છે.

સંગ્રહણી, અતિસાર અને મૂળ વ્યાધિ પર ગાયની છાશ આપવી. શરીરનું લોહી શુદ્ધ થાય છે; રસ, બળ, પુષ્ટિ, વર્ણ સરસ થાય

છે; આનંદ પ્રાપ્ત થાય છે તથા વાતપિત્તના સેંકડો રોગ સારા થાય છે.

મલાવષ્ટંભ કિંવા બંધકોષ થાય છે, ત્યારે અજમો અને બિડ લવણ નાખી ગાયની છાશ પીવી. મૂળ વ્યાધિ પર ચિત્રાની છાલ વાટી તેના રસને એક વાસણમાં રાખવો અને તેમાં ગાયની છાશ મિલાવી પીવી; અથવા સૂંઠ, મરી, લીંડીપીપર અને બિડલવણ નાખી ગાયની છાશ પીવી.

સંગ્રહણી પર ગાયની છાશમાં એક તોલો ધોળી મૂસળી વાટી નાખવી અથવા સૂંઠ અને લીંડીપીપરની ભૂકી નાખી પીવી. સંગ્રહણી રોગ માટે છાશ દીપન, ગ્રાહી અને લઘુ છે.

મીઠા સહિત છાશ ઉંઘ લાવનાર, અંગ જાડું કરનાર, જડત્વ ઉત્પન્ન કરનાર છે. માખણ કાઢી લીધેલી છાશ લઘુ અને પથ્ય છે. મધુર છાશ કફ કરનાર અને વાતપિત્તનાશક છે. ખાટી છાશ રક્તપિત્ત અને કૃમિનો નાશ કરે છે. ખાટી છાશ મીઠા સાથે પીવાથી વાનો અને મીઠી છાશ સાકર સાથે પીવાથી પિત્તનો નાશ કરે છે. મીઠું, સૂંઠ, મરી અને લીંડીપીપર સાથે છાશ પીવાથી રૂક્ષ અને કફનાશક છે.

પેટમા વાયુ હોય તો લીંડીપીંપર અને મીઠું નાંખી છાશ પીવી. પિત્તવાળાએ સાકર અને મરી સાથે પીવી. કફોદરવાળાએ ત્રિકટુ, સુવા, જીરૂં અને સિંધવ નાંખી છાશ પીવી. સન્નિપાત પર ત્રિકટુ, સિંધવ અને જવખાર નાંખી છાશ પીવી. —આર્યભિષક

દહીં વલોવી, માખણ ઉતારી, પછી વધારે પાણી નાંખી દેવામાં આવે, તે છછીકા કહેવાય છે. છછીકા શબ્દનો અપભ્રંશ છાશ થયેલ છે.

ઘોળ સાકર નાંખી પીવામાં આવે તો કેરીના રસ જેવો ગુણ કરે છે. મથિત વાયુને, પિત્તને તથા કફને હરે છે અને પ્રિયકર લાગે છે. પાકમાં મધુર હોવાથી પિત્તને, કફને તોડે છે. તક્રનું સેવન કરનાર કદી વ્યથાને પામતો નથી.

તક્રમાં આવો ઉત્તમ ગુણ છે, પણ તે ગુણનો મુખ્ય આધાર જે જાતના દહીંમાંથી તે કરવામાં આવે છે તેના પર છે. દહીં ખરાબ હોય તો તક્ર પણ ખરાબ ગુણ ધરાવે છે.

ઉદશ્વિત કફ કરે છે, પણ બળ વધારે છે અને આમને મટાડે છે. છછીકા ઠંડી, હલકી, પિત્ત, શ્રમ, તૃષા, વાયુને મટાડનારી છે, પણ કફ કરનારી છે. મીઠું નાંખીને ઉપયોગમાં લીધેલી છાશ અગ્નિને પ્રદિપ્ત કરે છે.

છાશ દીપક, પાચક અને ગ્રાહી છે. તે સોજા સંગ્રહણી, મૂત્રકૃચ્છ, ઉદર રોગ, અરુચિ ઇત્યાદિ પર પથ્ય છે. મીઠું નાખેલી છાશ પિત્તને શાંત અને ખાટી છાશ પિત્તને વધારે છે, પણ વાયુને હરે છે.

હીંગ, જીરૂં તથા સિંધવ નાંખેલી ખાટી છાશ અતિસાર, હરસ તથા નાભિ નીચેના પેડુના શૂલને મટાડે છે. મૂત્રકૃચ્છવાળા દરદીએ ગોળ નાંખીને છાશ પીવી. દસ્તના રોગીએ ચિત્રક મૂલનું ચૂર્ણ નાંખી છાશ પીવી તથા પથ્ય પણ છાશભાતનું રાખવું.

કફના રોગમાં છાશ પથ્ય નથી, તો પણ સૂંઠ અથવા ત્રિકટુ નાંખી છાશ પીવી અને વાત વ્યાધિવાળાએ સૂંઠ અને સિંધવ નાંખી છાશ પીવી. ગ્રીષ્મકાળમાં અને શરદ ઋતુમાં ખાટી છાશ કદાપિ પીવી નહિ. —ધન્વંતરિ

શરીર નિરોગી રાખવામાં ઘણે ભાગે સાત્વિક અને નિયમિત પણ અલ્પાહાર કારણભૂત છે. સાત્વિક આહારથી શરીર મન અને આત્માની ગતિ સાત્વિક થાય છે. ખારા, ખાટા, તીખા તમતમતા મસાલાવાળા આહાર સાત્વિક નથી એ સૌ જાણે છે, છતાં ખોરાક બદલવા વિષે કરોડકીની પજે સુઝે છે, એટલે રોગ કષ્ટસાધ્ય કે અસાધ્ય બની ગયેલ હોય છે, ત્યારે આરોગ્ય માટે વૈદ અને રોગી ફોગટ ફાંફા મારે છે.

આહાર પાચક અને પોષક, સાત્વિક અને શક્તિ આપનાર છે કે નથી ? તેનો ખાતી વખતે વિચાર થતો નથી. રોગ થયા પછી વિદ્વાન વૈદના વ્યાખ્યાનથી તે વિશે જ્ઞાન થાય છે. વ્યવસાય ગમે તે હોય, છતાં આરોગ્ય સંબંધી સામાન્ય જ્ઞાનની સૌથી પ્રાથમિક આવશ્યકતા છે.

આહારમાં મરી મસાલા એટલી બધી સંખ્યામાં અને એટલા બધા પ્રમાણમાં ઉમેરાયા છે કે તેથી વર્ષ લગીમાં માનવ પ્રાણી સિવાય અન્ય ભાગ્યેજ જીવી શકે. મરીમસાલાની ધગધગતી જવાળા પર અમૃતની અંજલિ સમી છાશ હતી, તેનો પણ દિનપ્રતિદિન બહિષ્કાર થતો જાય છે.

છાશના સેવનથી જઠર અને આંતરડાના બધા રોગ મટી જાય છે. બપોરે જમ્યા પછી એક બે વાડકા છાશ પીનારને જઠર અને આંતરડાના રોગો થતા નથી. ગામડામાં ખેડુતો છાશરોટલા પર વર્ષો સુધી રહે છે. એમની શક્તિ અને સ્ફૂર્તિ તાજી છાશને આભારી છે.

છાશ સૌથી વધારે પાચક પદાર્થ છે, એટલુંજ નહિ પણ એ અન્ય ખોરાકને પણ પચાવે છે. ઉનાળામાં ઠંડા પીણા તરીકે છાશમાં થોડી ખાંડ નાખી પીવાથી સ્વાદિષ્ટ શરબત લાગે છે. પંજાબ, ઉત્તર હિંદ અને મધ્ય હિંદમાં ઉનાળો અતિ ઉગ્ર હોય છે, ત્યારે ત્યાં છાશ કિંવા લસી પુષ્કળ પ્રમાણમાં પીવાય છે. પંજાબમાં તો પાણીની જગ્યાએ લસી પીવાય છે, અને અતિથિ ઘરે આવે છે, ત્યારે પાણીને બદલે છાશનો લોટો એની આગળ ધરવામાં આવે છે.

શિયાળામાં કોથમીર જીરાથી વઘારેલી છાશમાં સિંધવ નાંખી પીવાથી પૌષ્ટિક પદાર્થો સહેલાઇથી પચી જાય છે.

છાશની કઢી બારે માસ વાપરી શકાય છે. ભાત સાથે કઢીને સારો મેળ છે. તે એટલી બધી સ્વાદિષ્ટ લાગે છે કે પાશ્ચાત્ય પ્રજાએ પણ તેનો સ્વીકાર કર્યો છે. વિલાયતમાં ' કઢી પાવડર 'ના નામથી કઢી બનાવવાનો મસાલો વેચાય છે.

છાશ ત્રણે દોષ હરે છે. યુક્તિપૂર્વક વાપરવાથી વાત, પિત્ત અને કફજન્ય સર્વ દોષો પર તે અમોઘ ઔષધિરૂપ છે.

તાજી છાશ, વાસી છાશ, ખાટી છાશ, મીઠી છાશ, પાંખી છાશ, ચિકાશવાળી છાશ, ચિકાશ વિનાની માખણ ઉતારી લીધેલી છાશ તથા વિવિધ ઔષધિઓ યુક્ત છાશ, એમ છાશના વિવિધ પ્રકારથી વિવિધ રોગની ચિકિત્સા થાય છે. છાશ એટલી બધી ઉપયોગી છે; છતાં પૂર્ણ નિર્દોષ છે. ચા, કોફી કે કોકો આદિ અર્વાચીન પીણાની પેઠે એ જરાય તનમનને હાનિકારક નથી.

સદ્‌ભાગ્યે ચા કોફીની જગ્યાએ હમણાં હમણાં વિશ્રાંતિ ગૃહોમાં પણ ક્યાંક ક્યાંક દૂધ છાશે પ્રવેશ કર્યો છે. મુંબઇમાંનાં એ આરોગ્ય-ભુવન તથા માધવાશ્રમ સભા વિશ્રાંતિ ગૃહો છાશ માટે પ્રખ્યાત છે. દુધ છાશનો વપરાશ વિશ્રાંતિ ગૃહોમાં પૂરતા પ્રમાણમાં થશે, ત્યારે પ્રજા નિરોગી બનશે, એ નિઃશંક છે.

છાશ પૂરતા પ્રમાણમાં પીવા મળતી નથી, ત્યારે શરીર નિશ્ચેષ્ટ અને નિર્બળ દેખાય છે. ચહેરા પર પિળાશ અને ફિકાશ દેખાય છે. ગામડાંઓ કરતાં શહેરોમા છાશનો વપરાશ ઓછો હોવાથી શહેરી જીવન વધારે નિર્બળ અને રોગી બનેલ છે. ગ્રામ્ય જીવન સાથે છાશને વેદકાળથી સંબંધ છે, પણ હમણાં હમણાં ગામડાઓમાં પણ બીજા પીણાઓએ પગપેસારો કર્યો છે, તેથી જીવનશક્તિ અને સહન-શક્તિ, બુદ્ધિશક્તિ અને કાર્યશક્તિ મોળા પડી છે.

છાશ કબજીયાત તોડે છે, આંતરડાંઓમાં મળનો ભરાવો થવા દેતી નથી, એમાં ગ્રાહી ગુણ હોવાથી આંતરડાંઓના ખૂણાખાંચા-માંથી મળને ઉખેડી આંતરડા સ્વચ્છ કરે છે. એના એ ગુણને લીધે છાશ પીનારની મળશુદ્ધિ થાય છે.

ખાધા પછી કે ખોરાક સાથે છાશના એકબે વાટકા પીવાથી અકરાંતીઆની પેઠે ખોરાકનો અતિરેક થતો નથી, તેથી અજીર્ણ આદિ દોષોની પીડા વહોરવી પડતી નથી. છાશ પીવાથી તૃપ્તિ વળે છે, સંતોષ થાય છે.

દૂધની પેઠે છાશ પણ સાત્વિક અને સંપૂર્ણ આહાર છે. છ

રતલ દૂધની છાશ પીવાથી શરીરની શક્તિ જળવાય છે, કામ
કરી શકાય છે, પછી બીજા ખોરાકની જરૂર રહેતી નથી. કેવળ
રતલ દૂધની છાશ પર લગભગ ચાર માસ બીજા કશા આહાર [illegible]
રહ્યાનો મારો જાતિ અનુભવ છે.

એ ચાર માસ દરમ્યાન મળશુદ્ધિ થઇ હતી, શરીર ફૂલ
પણ હલકું લાગતું હતું. જાણે હવામાં અધર તરતા હોઇએ [illegible]
ભાસ થતો હતો. સંપૂર્ણ આરોગ્ય હોવા છતાં કેવળ શરીર-શુ
અર્થે એ પ્રયોગ કર્યો હતો; તેથી શરીરના અણુએ અણુમાં સ્ફૂ
અને શક્તિ ઉભરાતી હતી.

અલ્પ અને સાત્વિક આહારથી માનવીના તનમન સ્વચ્છ [illegible]
પારદર્શક થાય છે, તેની સાક્ષી અનુભવથી આપું છું અને કોઇ
માણસ ચાર માસ લગી કેવળ છાશ પર રહી ચાલી શકે તેમ છે

ફાગણ ચૈત્રથી છાશનો પ્રયોગ કરવો સહેલો છે. ઉનાળા
આરંભથી અંત લગી ચાર માસ લગી છાશ કશા જોખમ વિ
પી શકાય છે, એ માટે કશી વિશેષ કાળજી કે સાવચેતીની જ
રહેતી નથી. છાશના પ્રયોગ સારૂ ઉનાળો પસંદ કરવા યોગ્ય છે. બહ
ધોમ ધખતા હશે, પણ છાશ પીનારના અંતરમાં તો અખંડ શાં
જામી રહી હશે, એ મારો જાતિ અનુભવ છે. કશા રોગ વિના કેવ
શારીરિક અને માનસિક શુદ્ધિ અર્થે ચાર માસ સુધી છાશનો પ્રયો
કરનારને છાશમાં નિમક નાંખવાની જરૂર નથી. બબ્બે રતલ દૂધ ત્ર
વખત મેળવી, તેની છાશ બનાવી ત્રણ વખત નિયમિત આહાર
પેઠે લેવી. છાશ અતિશય ઘાટી કે ખાટી ન થાય, એની કાળજી રાખવ

ઉદર રોગવાળાએ એ પ્રયોગ કરવો હોય તો છાશને પપૈયાન
મેળવણથી મેળવવી. પાકા પપૈયામાંથી લગભગ પાશેર રસ કા
બશેર દૂધ સાથે મિલાવી દીધા પછી ત્રણ ચાર કલાકે સારૂં મઝા
દહીં બંધાઇ જશે. એની છાશ મીઠી અને મધુર સ્વાદવાળી બનશે
એટલુંજ નહિ પણ ઉદર રોગ નિવારણના આવશ્યક બધાં તત્ત્વો [illegible]
છાશમાં હોય છે. કબજીયાતની લાંબી ટેવવાળાએ પણ એવી રી
પપૈયાથી મેળવેલ દહીંની છાશ પીવાથી મળાવરોધ મટી જાય છે. લાંબ
હઠીલી કબજીઆતની ટેવ થોડા સમય પછી મોળી પડી જાય છે અ
અંતે છૂટી જાય છે.

છાશ પીવાથી મૂત્રાશયના બધા રોગ મટી જાય છે. હમણ
હમણાં મૂત્રાશયના રોગોએ સાર્વત્રિક સ્વરૂપ લીધેલ છે. છાશ પીવાન
ટેવ છૂટી ગયાથી એમ થયેલ છે, એ ભાગ્યેજ કહેવાની જરૂર છે
છાશના ફરી ઉપયોગથી એ નિઃશંક દૂર થાય છે.

આજકાલ વીર્યવર્ધક દવાઓની જાહેરખબરોથી બધા વર્તમાનપત્રો છલોછલ ભરેલાં હોય છે. જાણે હિંદ નપુંસક બની ગયું ન હોય ? યુવકો પતંગિયાની પેઠે એ આકર્ષક શબ્દ જ્યોતિ પાછળ મરી ફીટે છે; તન, મન, ધનની આહુતિ આપી સોએ સો ટકા સંપૂર્ણ નિરાશ થાય છે.

કામોત્તેજક અને વીર્યવર્ધક દવાઓથી સંપૂર્ણ નિરાશ થયેલાઓને છાશ આશાની કિરણાવલિ સમાન છે; પુરુષત્વ પુનઃ પ્રાપ્ત કરવાનો એ કિમિયો છે. એના સેવનથી પૂર્ણ પુરુષત્વ પ્રગટી નીકળે છે; નબળી પડેલી નસો પુનઃ સંકોચાય છે; પ્રજનન સામર્થ્ય પુનઃ પુરજોસથી પ્રગટી નીકળે છે; શરીર સશક્ત, હૃષ્ટપુષ્ટ અને આકર્ષક બને છે.

વંધ્યત્વ દૂર કરવાનો પણ એ એકનો એક ઉપાય છે. છાશના વપરાશથી ગર્ભાશયના દોષો દૂર થાય છે. સ્થાનભ્રષ્ટ કે શિથિલ થયેલ ગર્ભાશય પર છાશના પ્રયોગથી તાત્કાલિક અસર થાય છે.

રક્ત પ્રદર અને શ્વેત પ્રદર પણ છાશના વિધિપૂર્વકના સેવનથી મટી જાય છે. મોંઘામાં મોંઘી ઔષધિઓથી ફેર પડતો નથી, ત્યારે છાશ સમા સાધારણ પીણાથી, તેના વિધિપૂર્વકના વપરાશથી કેટલાક અસાધ્ય રોગ મટી જાય છે. વળી છાશ સંપૂર્ણ નિર્દોષ ઉપાય છે, તેથી બીજી કશી હાનિ થતી નથી અને લાભ અવશ્ય થાય છે.

પુષ્કળ છાશ પીનારાઓને વૃદ્ધાવસ્થા મોડી આવે છે, ચહેરા પર કરચલીઓ પડતી નથી અને પડી હોય છે તો તે નીકળી જાય છે. સૌંદર્યના ઉપાસકો સારૂ કાંતિ ને વર્ણ સુધારવાનો એ શ્રેષ્ઠ ઉપાય છે.

છાશ પીવાથી કૃષ બનેલા હૃષ્ટપુષ્ટ થાય છે અને જાડા અણઘડ લાગતા દેહને છાશ સ્વરૂપવાન અને સુરેખ બનાવે છે. વિદેશી ક્રીમો વાપરી ચહેરાની કાંતિ ન મેળવી શકી હોય એવી બહેનોને થોડા દિવસ ખાટી છાશથી ચહેરાની માલીસ કરી, સૌંદર્યતા વધારવાની ભલામણ છે. તેથી ચહેરા પરના કાળા ડાઘ, કરચલી, ખીલ મટી જશે; એટલુંજ નહિ પણ ચહેરામાં તાજગી અને યૌવનનાં પુનઃ દર્શન થશે.

ખાટી છાસ અને નાળિયેરનાં ખમણથી વાળ ધોવાથી તે લાંબા થાય છે. આ પ્રથા ગામડાઓમાં હજી પણ પ્રચલિત છે.

લગભગ સો વર્ષના ડોસાને હું ઓળખું છું. એ હજી ટટાર ચાલે છે, એની બધી જ્ઞાનેંદ્રિયો અને કર્મેંદ્રિયો સંપૂર્ણ છે. એનો ચહેરો અને બાંધો યુવાનને શરમાવે તેવો છે. એની કાર્યશક્તિ આશ્ચર્યજનક છે. એના દર્શન પછી ભાગ્યેજ એને પચાસ વર્ષનો ગણાય. એ બધા પ્રતાપ છાશના છે. સો વર્ષથી એના ઘરે એકથી વધારે ગાયો રહે છે. છાશનો એ પુષ્કળ શોખીન છે. ડેન્માર્કમાં ડોસા વખણાય છે. ત્યાં સો સો વર્ષના ડોસા લથડી અને લબડી પડતા નથી; એ પણ છાશનેજ આભારી છે.

છાશથી અસાધ્ય સંગ્રહણી મટી જાય છે. વીસ વર્ષની વ્યક્તિ સંગ્રહણીથી પીડાતી હતી. એકાદ વર્ષ લગી એની સ્થિતિ બગડતી ચાલી. અપથ્ય આહાર વિહાર અને અપૂર્ણ સારવારથી વર્ષ પછી અસાધ્ય દશાને પહોંચી વજન ઘટી સાઠ રતલ રહેલ. નૈસર્ગિક ચિકિત્સા, હોમ્યોપેથી અને બાયોકેમિસ્ટ્રીની દવા અને સ્વદેશી ઔષધોપચારથી એની ચિકિત્સા કરવામાં આવી. અગિયાર માસ લગી છાશ, દાડમ અને મોસંબીના રસ પર રાખવામાં આવી. એની સ્થિતિ ધીરે ધીરે સુધરવા લાગી. વજન વધી એકસો વીસ રતલ થયેલ. સર્વ અપથ્ય આહાર કરવા છતાં દશ વર્ષ થયા કરી એને કોઇ પણ રોગ થયેલ નથી.

આવા અસાધ્ય રોગ પર છાશ સિવાય અન્ય પથ્ય નથી; નિર્દોષ, નિર્ભય અને નિર્મળ દેશી દવાઓ સિવાય અન્ય ઉપાય નથી.

જીવન મરણ વચ્ચે એક વર્ષ લગી ઝોલાં ખાતી વ્યક્તિ દશ વર્ષથી જીવે છે. સંપૂર્ણ આરોગ્યથી જીવે છે. સર્વ અપથ્ય આહાર કર્યા છતાં જીવે છે. શું એ છાશનો ચમત્કાર નથી?

સર્વ ઉદર રોગો છાશના સેવનથી મટી જાય છે.' એટલી ધીરજ અને હિંમત રોગી અને વૈદે જાળવી રાખવાં રહ્યાં. મહર્ષિ ચરકે ઉદર રોગીને કેવળ છાશ પર રહેવા ભલામણ કરી છે અને તેથી ભયંકર ગણાતા જલોદર અને પ્લીહોદર મટી જવાની સાક્ષી પૂરી છે.

ઉરુ–ક્ષત પણ છાશના પથ્યથી મટી જાય છે. એક પચાસ વર્ષના રોગીને ઉર–ક્ષત થયેલ. અવારનવાર લોહીની ઉલટી થતી હતી. લગભગ પાશેરથી એક શેર લોહી એકી વખતે નીકળતું હતું. એવી ઉલટી દિવસમાં એક બે વાર થતી હતી. એક માસ લગી કેવળ છાશ અને યોગ્ય ઉપચારથી મટી ગયેલ, પણ નોંધવા સરખી વાત એ છે કે છાશ પર રાખ્યા પછી એકે વાર ઉલટી થઇ ન હતી.

પરદેશમાં પાણી લાગેલા એક રોગીને ઘરે ગાય વસાવી તાજી છાશ પીવાની ભલામણ કરી હતી. જીવનથી નિરાશ બનેલામાં સત્વર આશાએ પ્રવેશ કર્યો. એ સંપૂર્ણ આરોગ્યપૂર્વક આઠ વર્ષથી જીવે છે.

ચા'કોફીને બદલે સવારે થોડી છાશ પીવાથી એક અર્ધભ્રમિત રોગીની માનસિક સ્થિતિ સુધરી ગઇ છે.

થોડી છાશ ગરીબો સારૂં સરતામાં સસ્તી ઔષધિ છે. જીવનથી નિરાશ થયેલા સારૂં આશાની ચિનગારી છે. માનસિક શ્રમ કરનાર સારૂ નિર્દોષ શ્રમહર પીણું છે.

આયર્લેંડમાં બાફેલા બટાટા અને છાશ તથા હિંદમાં છાશ અને રોટલો ખેડૂતોનો મુખ્ય અને પ્રિય આહાર છે. યોગ્ય અંગમહેનત કર્યા પછી આંબાને મીઠે છાંયડે, એ મીઠો લાગે છે, એટલી મિઠાશ રાજ્ય મહેલોના છપ્પન ભોગમાં પણ હોતી નથી. કાળી મજૂરી પછી ઉત્પન્ન થતી મીઠી ભૂખમાં મિઠાશ છે, તેટલીનું વિવિધ

વાનીઓમાં કે મિષ્ટાન્નોમાં નથી. દારૂ શ્રમનું ભાન ભૂલાવે છે, ત્યારે છાશ શ્રમ મટાડે છે એ વાત શ્રમજીવીઓ ક્યારે સમજશે ?

ગાય ખેડુઓના ઘરની સંપત્તિ અને શોભારૂપી કામધેનું છે. તેના પગલાં ઘરમાં હોય છે, ત્યાં લગી ખેડુ સુખી અને નીરોગી રહે છે. ગૌધન એ ખેડુઓનું સાચું ધન છે. તે હોય ત્યાં લગી તેઓ સર્વ દુઃખ શ્રમ વેઠી શકે છે. હિંદમાં ખેડુના જીવન સાથે ગાય એટલી વણાઇ ગઇ છે કે તે હોય તોજ તેનું અસ્તિત્વ હોઇ શકે; તેના વિના એનું જીવન અસંભવિત છે.

થોડા દિવસ પર એક સિત્તેર વર્ષના ખેડુને પૂછ્યું કે, "કાકા, હમણાં દુબળા કેમ પડયા છો ?" જવાબ મળ્યો કે, "હમણા ગાય વસુકી ગઇ છે."

એજ પ્રશ્ન એના પચાસ વર્ષના દીકરાને પૂછ્યો કે, "કેમ ભાઇ, હમણા માંદા સાજા દેખાઓ છો ?"

અને જવાબ મળ્યો કે, "હમણાં ગાય વસુકી ગઇ છે."

તમે દુબળા દેખાતા હો, માંદા સાજા રહેતા હો. તો ઘેર દૂઝણી ગાય બાંધજો. દૂધ, માખણ, ઘી, ખવાય તેટલા ખાજો અને પીવાય તેટલી તાજી છાશ પીજો, તેનાથી શરીરે નીરોગી અને હૃષ્ટપુષ્ટ બની જશો.

("શારદા" માસિકના એક અંકમાંથી)

૬૦–સાંધાના જખમ પર છાશનો ઉપયોગ

(લેખકઃ–શ્રી. મોતીરામ હરિશંકર ભટ્ટ)

હાલમાં બરોબીજ યોર્કશાયરના એક ડોકટરે જાનવરના પગના સાધાના મોટા અસાધ્ય જખમ કે જ્યાથી તેલ જેવો ચીકણો પદાર્થ (જોઇન્ટ ઓઇલ) પુષ્કળ પ્રમાણમાં વહેતો હતો, એવા ઘણા કેસ માત્ર છાસના ઉપચારથીજ અજાયબ રીતે મટાડ્યા છે. તે જણાવે છે કે દૂધમાં ફટકડી નાખી બનાવેલી તાજી છાશ સાંધાના જખમમાં દાખલ કરવાથી તથા તાજી છાશમા રૂ પલાળી જખમ પર મૂકી રોજ પાટો બાંધવાથી આવા જખમ બહુજ જલદી રૂઝાય છે. સંગ્રહણીમાં આંતરડાંમાં ક્ષત પડી જાય છે તેને રૂઝવવા આયુર્વેદમાં છાસનો પ્રયોગ જાણીતો છે. જે પ્રયોગ આંતરડાંની અંદરના જખમ રૂઝવે છે તે શરીરની બહારના જખમો પણ રૂઝવી શકે એવો ખ્યાલ કોઇ આયુર્વેદ જ્ઞાતા વૈદ્યને કેમ નહિ આવ્યો હોય !!! ("વૈદ્યકલ્પતરૂ" માસિકના એક અંકમાંથી)

६१–विटामीन्सनो कोठो

	વિટામીનનો પ્રકાર	વિટામીન ન લીધાથી થતા ગેરલાભો	વિટામીનવાળાં ખાદ્યો	વિટામીન્સની સ્થિરતા
ચરબીમાં ઓગળી શકતી.	એ	નબળો વિકાસ, નબળું પોષણ, અને વિશેષતઃ શ્વાસમાર્ગના રોગો સામે ટક્કર ઝીલવાની અશક્તિ.	માખણ, મલાઇ, તાજાં શાકભાજી, ઇંડાં, કોડલીવર-ઓઇલ,તથા યકૃત વગેરે અવયવો.	પ્રાણવાયુની હાજરીમાં વધારે ઉષ્મા ઉપર નાશ પામે છે.
	ડી	રીકેટ્સ – અસ્થિરોગ દાંતનો નબળો બાંધો કરે છે.	માખણ, મલાઈ, ઇંડાં, માછલી, કાડલીવર ઓઇલ	અતિ ઉષ્મા ઉપર પ્રાણવાયુની હાજરી હોવા છતાં તે ટકી શકે. પ્રેસ્ચુરાઈજ તથા તાવવાની ક્રિયામાં પણ ટકી શકે છે.
	ઈ	પુરૂષમાં પુરૂષત્વનો નાશ. સગર્ભા અવસ્થામાં ગર્ભનો નાશ	માંસ, માછલી, ઇંડાં,તાજાં શાકભાજી તથા ઘઉંમાં	રાંધવાથી નાશ પામતી નથી.
પાણીમાં ઓગળી શકતી.	બી ૧	નબળો વિકાસ,અગ્નિમાંદ્યતા, બેરીબેરી, મધકોશ, જુદા જુદા વાત રોગો.	તાજાં ફળો, તથા શાકો, ઇસ્ટમાં તથા ઘઉંના ફણગામાં.	રાંધવાથી સહેજ નાશ પામે છે.
	બી ૨	નબળો વિકાસ,અગ્નિમાંદ્યતા ત્વચા રોગ.	"	રાંધવાથી નાશ પામતી નથી.
	સી	સ્કર્વી, દાંતનો નબળો બાંધો,નબળો વિકાસ	ટામેટાં, તાજાં શાકભાજી વગેરે.	રાંધવાથી લગભગ નાશ પામે છે.

("આરોગ્ય પત્રિકા" ત્રિમાસિકના એક અંકમાથી)

६२–पौष्टिक खोराक

(લેખકઃ–પ્રોફેસર માણેકરાવ)

વ્યાયામ લેનારે કયા પ્રકારનો ખોરાક લેવો જોઇએ તેની સાધારણ માહિતી.

થંડાઈ સં. ૧

કાહુ ૨ માસા, કુલફા ૨ માસા, ચારૂમગજ ૨ માસા, સાકર ૨ માસા, કાળાં મરી ૭ માસા, કાષ્ની ૬ માસા, એલચી ૬ માસા.

આ વસ્તુઓને રાત્રે ઠંડા પાણીમાં પલાળી સવારે તેજ પાણીમા ખૂબ ઘુંટી તેનો પોણો શેરનો ગ્લાસ તૈયાર કરી, સાકર જોઈએ તેટલી નાખી ગળીને પીવાથી મગજ શાંત રહે છે અને શરીરમાં જોર આવે છે.

થંડાઇ સં. ૨

સુકા ધાણા ૬ માસા, બદામનાં બીજ ૧૨ દાણા, કાળાં મરી ૭ દાણા, એલચી ૬ નંગ અને સાકરઃ–એને પણ ઉપર પ્રમાણે રાત્રે પલાળી સવારે ઘુંટીને પોણો શેર પાણીનો ગ્લાસ તૈયાર કરી પીવાથી મન પ્રસન્ન રહી શરીર શક્તિવાળું થાય છે.

'ખજુરનું' શરબત

સારૂં ખજુર અર્ધો શેર, એલચી અને મીઠું:–સારૂં ખજુર સાફ ધોઇ નાખી રાત્રિભર થંડા પાણીમા પલાળી મૂકવું. સવારે એને ખરલમાં નાખી ખૂબ ઘુંટીને તેમાં એલચી નાખી પોણોશેર પાણી, જરાક મીઠું નાખી પીવાથી બંધકોષવાળાને ફાયદો થાય છે. એ શક્તિવર્ધક છે.

તુકમે બાલંગાનું શરબત

તુકમે બાલંગા એટલે સબ્જાનાં બી ૧ તોલો, દુધ અર્ધો શેર અને સાકરઃ–તુકમે બાલંગા રાત્રે થંડા પાણીમાં અગર દૂધમાં પલાળી સવારે સાકર નાખી ગળ્યા વગર પીવાથી મગજ તર રહી શરીરમાં તાકાત વધારે છે. પાણી કે દુધ અર્ધો શેરથી પોણો શેર સુધી વાપરવાનું છે.

તુલસીનાં બીનું શરબત

તુલસીનાં બી ૧ તોલો, દુધ અને સાકરઃ–તુલસીના બી ૧ તોલો રાત્રે પાણીમા પલાળી સવારે દુધ અગર પાણી અર્ધો શેરથી પોણા શેરમા સાકર નાખી પીવાથી મન પ્રસન્ન રહી શક્તિ વધે છે.

ધારોષ્ણ દૂધ

ધારોષ્ણ દુધ પીવાથી શક્તિ વધે છે. એમાં ખાંડ નાખવાની જરૂર નથી. એ દુધ કાઢનાંજ કપડાથી ગાળી લેવાનું છે. ગાયનું દુધ બુદ્ધિવર્ધક, ભેંસનું શક્તિવર્ધક અને બકરીનું પચાવવામાં સારૂં છે.

દુધ પીવાનો પ્રકાર બીજો

ભેંસ, ગાય અને બકરીના દુધમાં જેટલું પીવાનું હોય તેટલુંજ તેમાં પાણી નાખી પાણી બળી જતાં સુધી ઉકાળવું. તેમાં બે મોટા ચમચા ઘી નાખી એક ઉફાળો આવતાંજ ઉતારી લઇ તેમાં સોનાના વરખનાં ત્રણ પાનાં નાખી ધીમે ધીમે ચમચાથી દુધ પીવાથી તાકાત વધે છે. એ દુધ ગરમ કરવા કોયલાનોજ દેવતા કામમાં લેવાનો છે. તેમા કેસર એલચી નાખવામા હરકત નથી.

દૂધની લસ્સી

ગરમ દુધ કર્યા પછી તેમાં તેટલુંજ પાણી નાખી ખૂબ રવાઇથી હલાવી પીવાથી શરીરમાં જે ઉષ્ણતા હોય તે ઓછી થશે.

દહીંની લસ્સી

રાતે દહીં જમાવેલું રવાઇથી ખૂબ હલાવી પીવાથી મગજ તર રહે છે. એ દહીંમાં પાણી નાખી હલાવીએ તો પણ હરકત નથી.

દૂધ અને સૂકાં અંજીર

રાત્રે દુધ ખૂબ ઉકાળીને એમાં સુકાં અંજીર પાંચ નંગ ધોઈ તેને કાપી છુત્રડાં, કીડા નથી એવી ખાત્રી કર્યા પછી દુધમાં પલાળી દેવા. સવારે એ અંજીર ખાઇ ઉપરથી દુધ ચમચાથી પીવું.

મસાલેદાર દૂધ

સવારે દુધ ખૂબ ઉકાળી તે દુધમાં સાત અગર બાર બદામ ખૂબ ઘુંટી તેમાં એલચી કેસર નાખી ચાહી સોનાના વરખનાં પાનાં નાખી પીવાથી શક્તિ વધે છે.

ખજુર અને ઘી

રાત્રે ખજુર ધોઈ બીજ કાઢી નાખી ઘીમાં નાખી તેમાં સિંધવ અને કાળા મરીનું ચૂર્ણ નાખી પીવાથી પાચનશક્તિ વધે છે.

લીંબુનું શરબત

પોણો શેર પાણીમાં અર્ધા લીંબુની ફાડ કપડાથી ગાળીને તેમાં સ્વચ્છ સાકર નાખી વાપરવું. એ પિત્તશામક છે.

કેવડાનું શરબત

પોણો શેર પાણીમાં કેવડાનો અર્ક નાનો ચમચો નાખી જરૂર જેટલી સાકર નાખી વાપરવું. એનાથી મગજ તર થાય છે.

ખારેક અને દૂધ

રાત્રે ખારેક ઘીમાં પલાળી સવારે (સૂકા) કોપરા સાથે ખાવાથી શક્તિ વધે છે.

ચણાની કાચી દાળ અને ટોપરૂં

જે વિદ્યાર્થી સારી કસરત કરતો હોય અને એના શરીરમાં બાદી ન હોય તો એને રાત્રે ચણાની પલાળેલી દાળ, મરજી મુજબ ટોપરૂં અને ગોળ સાથે ખાવાને હરકત નથી.

કમળનાં બીયાંની ખીર

જેને આપણે કમળકાકડી કહીએ છીએ, તે બીયાંને ફોડીને તેનો મગજ કાઢી સાતથી અગિયાર બી વાપરવામાં હરકત નથી. એ બી ખૂબ ઘુંટી મરજી મુજબ દુધ અગર પાણીમાં પીવાથી શરીર સુંદર થાય છે. એમાં સાકર એલચી વાપરવા હરકત નથી. કમળકાકડીનો મગજ દુધ સાથે મળી જવા સારૂ એને ઉકાળવાની જરૂર છે.

(૨૮ મી સપ્ટેમ્બર ૧૯૩૭ના "આર્ય સંદેશ" સાપ્તાહિકમાંથી)

૬૩—ગંગાજળ

(લેખકઃ—શ્રી નટવરલાલ દવે)

જ્યાંથી ગંગાની ઉત્પત્તિ થાય છે, તે સ્થાનને 'ગંગોત્રી' કહે છે. એ સ્થળ સીમલાના અગ્નિકોણમાં, તેહરી ગઢવાલ પ્રદેશમાં, સમુદ્રની સપાટીથી ૧૦,૩૧૯ ફૂટની ઉંચાઇએ આવેલું છે. ગંગોત્રીની નજીક ગંગાની પહોળાઇ માત્ર અઢાર હાથની છે અને ઉંડાઇ પણ એકાદ હાથની હશે, છતાં પણ ત્યાંનો વેગ પાર વગરનો છે. નિઘંટુના મત પ્રમાણે ત્યાંનું જળ ભારે, કફકારક, રુચિનાશક, પાંડુરોગજનક, બંધકોશ કરનારૂં અને અહિતકર છે. ગંગોત્રીથી જેમ જેમ આગળ વધીએ તેમ તેમ ગંગાજળ સ્વાસ્થ્યવર્ધક થતું જાય છે.

ગંગોત્રીમાંથી નીકળતી વખતે ગંગા 'ભાગીરથી'ના નામથી ઓળખાય છે; અને દક્ષિણ હિમાલયને ભેદીને આગળ વધતાં 'જાહ્નવી' નામ પામે છે. ગંગોત્રીથી નીકળી દેવપ્રયાગ ને હૃષિકેશ થઇને એ નદી હરદ્વાર પહોંચે તે પહેલાં દેવપ્રયાગ આગળ અલકનંદા નદીનો તેમાં સંગમ થાય છે. એ સંગમસ્થાને એ 'ગંગા' નામ પ્રાપ્ત કરે છે. સૌ સ્થળોમાં ઉત્તમ જળ હરદ્વારનું ગણાય છે.

આત્રેય ઋષિએ હારીતને ગંગાજળની પરીક્ષા કરવાનો વિધિ આ પ્રમાણે કહ્યો છે. ધોયેલા સફેદ વસ્ત્રનો ચાર હાથનો ટુકડો લઇને ત્રણ ત્રણ હાથના દાંડા ચારે ખૂણા ઉપર બાંધી દેવા અને તેની વચ્ચે શુદ્ધ ચાંદીનું અથવા કાંસાનું વાસણ ગંગાજળથી ભરીને મૂકવું. પછી શુદ્ધ કપાસનું રૂ અથવા શાળભાતનો પિંડ બનાવી

એ જળમાં નાખવો. જો પાણી અને પિંડ બંને સ્વચ્છ અને નિર્મળ રહે, તો એ જળને શુદ્ધ ગંગોદક સમજવું. એવું જળ પૌષ્ટિક અને બુદ્ધિવર્ધક રસાયન છે. સ્વચ્છ પાત્રમાં તેનું પાન કરવાથી સર્વ દોષ નાશ પામે છે. તે શ્રમ, તરસ, ખૂજલી, મૂર્ચ્છા, વમન અને મૂત્રસ્તંભ દૂર કરનારી અકસીર ઔષધિ સમાન છે; એટલે કે તે સાવ હલકું છે.

ઉપરની પરીક્ષામાં પસાર થઇને ગંગા હરદ્વારથી ફરૂકાબાદ આગળ રામગંગાને મળે છે અને ત્યાંથી કનોજ થઇને કાનપુર આવે છે. હરદ્વારથી ઊતરતે નંબરે કાનપુરનું જળ આવે. પણ ત્યાં બંધ બાંધી ચામડાં ધોવામાં આવે છે. આમ એક વાર રોકેલું પાણી ગંદું થઈ જાય, એટલે તેને છોડી મૂકી બીજું આવવા દે છે. આથી ત્યાંનું ગંગાજળ દૂષિત થઈ ગયું છે.

ગંગોત્રીથી ૭૩૪ માઈલનો પંથ કાપીને ગંગા પ્રયાગ આગળ (અલાહાબાદ) આવીને યમુનાની સાથે સંગમ પામી છે અને ખૂબ વિસ્તાર પામી છે. આ સંગમને ત્રિવેણીસંગમ કહે છે. અહીંનું જળ બહુ વારે પચે તેવું ભારે, સ્વાદમાં ફિક્કું અને વાયડું છે. હરદ્વારમાં ગંગાનો જે ગુણ બતાવ્યો છે તેથી ઉલટું યમુનાનું જળ વાયુ કરનારું, રૂક્ષ અને ભારે છે.

પ્રયાગથી વિંધ્યાચળને ઘસાઈ મિરઝાપુર અને ચુનાર આગળ થઈ ગંગા સીધી કાશી આવે છે. કાશીમાં શહેરને લગતા કિનારાનું જળ થોડું દૂષિત છે, પણ વચમાંનું તેમજ સામી પારનું જળ પવિત્ર રસસ્વાદિષ્ટ, શીતલ, ત્રિદોષનાશક, અત્યંત પથ્ય અને પરમ મનોહર છે. કાશીમાં આદિકેશવ ઘાટના ખૂણામાં વારણા નદી આવી મળે છે. ત્યાંથી આગળ જતાં માર્કંડેય પાસે ગોમતી નદી ગંગામાં પડે છે. ત્યાંનું પાણી પાચક ગણાય છે. ત્યાંથી આગળ ચાલતાં બકસર આગળ કર્મનાશાને લઇ માઝીપુર થઈ ગંગા છપરા આગળ સરયૂને પોતામાં સમાવે છે અને આરાનગર આગળ શોણભદ્ર મહાનદ આવીને તેને મળે છે. કર્મનાશાના જળથી ગંગાજળમાં કશો ફેર પડતો નથી, પણ સરયૂ અને શોણના જળનો પ્રભાવ વિશેષ પડે છે. શોણ શુદ્ધ વાલુકામય નદી છે, તેથી એ જળના સંસર્ગથી ગંગાજળ મધુર, પાચક, હલકું અને શીતળ બને છે. સરયૂના જળથી તેમાં કોઇ વિકાર નહિ થતાં ઉલટો ગુણમાં વધારો થાય છે.

દાનાપુર અને પટણા છોડયા પછી ગંડકી નદી અને ભાગલપુર છોડતાં કોશી નદી તેને મળે છે. બ્રહ્મપુત્રાની એક ધારા ફરીદપુર પાસે આવી મળે છે, ને ત્યાંથી ગ્વાલદ થઇ પૂર્વ બાજુએ ગંગા વહે છે. ત્યાં તે પદ્મા નામ પામી છે. રાજમહેલ પાસે એ ગંગાના બે ફાંટા પડે છે. એક ફાંટો ચંદ્રનગર, હુગલી અને કલકત્તા થઇ દક્ષિણે જાય

છે, તેને હુગલી નદી કહે છે ત્યા ગગા ને પદ્માના મુખ જુદા પડે છે ને ગગાનો તીરપ્રાન્ત (ડેલ્ટા) ત્યાથી શરૂ થાય છે કલકત્તાની દક્ષિણે જઇને સાગરબેટ પાસે ગગા સમુદ્રમા પ્રવેશ કરે છે સાગરબેટ પાસે પાણી બહુ રહેતુ હોવાથી ત્યા ગાઢ જગલ છે આ જગલને સુંદરવન કહે છે સુદરવનની પાસે ગગા ને સાગરનો સગમ થાય છે સમુદ્રને મળતા ગગાજળનો ગુણ બદનાઇ જાય છે આત્રેય ઋષિના કહેવા પ્રમાણે તે મેલુ, ગડુ, લીલુ, ભારે, ખારૂ ને ચીકણુ સામુદ્રિક જળ થઈ ગયુ છે તે રોગજનક ને રક્તવિકાર કરનારૂ છે

ગગાજળમા સ્વાભાવિક વિશેષતા એ છે કે તેની સાથે જે કોઇ જળ મળે છે, તેને તે પોતારૂપ બનાવી લે છે ગગોત્રીથી ઉતર તાજ અનેક નદીઓનો મેળ તેમા આવે છે, છતા જે નદીઓ તેને મળે છે તેમા ગગાનોજ ગુણ આવી જાય છે ગગા સમુદ્રને પહોચતા સુધીમા તેમા ગગોત્રીના જળના પ્રમાણમા બીજા જળનુ પ્રમાણ કેટલુય વધારે થતુ હોવા છતા અવિકૃત રહેવાનો જે ગુણ હરદ્વાર પામે છે તે ને તે ઘણે અશે બધે સચવાતો આવે છે કેટલાયે સૈકાઓથી આસ્તિક હિદુઓમા **औषधजाह्नवीतोय** એવુ સૂત્ર પ્રચલિત છે, એ માત્ર કહેવતરૂપ નથી, પણ તેમા વૈજ્ઞાનિક સત્ય પણ રહેલુ છે આગ્રાના વૈજ્ઞાનિક ખાતાના અધિકારી મિ હેનકને ગગાજળની પરીક્ષા વૈજ્ઞાનિક સાધનોથી કરી જોઇ છે તેણે બનારસ જઇને સ્નાન ઘાટ પાસે શહેરની ગદકી આવી ગરનાળામા પડે છે ત્યાનુ પાણી લઇને સૂક્ષ્મદર્શક યત્રથી જોયુ તો તેમા લાખો કીડા ખદખદતા દેખાયા છ કલાક પછી જોયુ તો બધાય મરી ગયા હતા પછી તેણે ગગામા તણાતુ આવતુ મુડદુ લઇ તેની બગલમાથી જળ લઇ જોયુ તેમા પણ અગણિત જતુઓ હતા, પરતુ છ કલાકે તે પણ મરી ગયા પછી જતુઓ લઇને તેણે ગગાજળમા છોડી જોયા, તો તે પણ છ કલાકમા ખલાસ એજ પ્રયોગ તેણે બીજુ શુદ્ધ જળ લઈ કરી જોયો તો છ કલાકમા તેમા જતુઓ વધી પડયા હતા હરદ્વારથી સઘરેલુ ગગાજળ કદી બગડતું નથી એ તો ઘણાનો અનુભવ છે, જ્યારે બીજા કોઈ સ્થળનુ જળ થોડાજ વખતમા જતુપૂર્ણ થઇ જાય છે

ડો ધીરેન્દ્રનાથ સેન રાય, પી એચ ડી 'પ્રબુદ્ધ ભારત'મા લખે છે તેનો સાર આ પ્રમાણે છે —

"હિદુઓ ગગા ને જમનાને પણ કઇક વધારે માને છે તેમા કઈ જાદુઈ શક્તિ છે, તે દુનિયાની બીજી કોઈ નદીઓમા નથી અત્યારના શક્તિશાળી વૈજ્ઞાનિકોએ શોધખોળ કરી આ વાત સાબિત કરી છે કેનેડાની મેગ્ગીલ યુનિવર્સિટીની મેકડોનાલ્ડ કોલેજના પ્રિન્સિપાલ ડો એફ સી હેરિસન, જેઓ જતુશાસ્ત્રવિશારદ છે, તેઓ લખે છે કે

'ગંગાજમનાનાં પાણીમાં કોલેરાના જંતુઓ ત્રણથી પાંચ કલાકમાં મરી જાય છે.' એ વિચિત્ર ઘટનાનો કોઈ સંતોષકારક ખુલાસો આપી શકયું નથી. આ નદીઓનાં પાણી ગટરોનાં ગંધાતાં પાણીથી, મુડદાંથી ને તેમાં ખાસ કરીને કોલેરાથી મરી ગયેલાં મનુષ્યોનાં મુડદાંથી, હજારો સ્ત્રીપુરુષોના સ્નાન કરવાથી સદાય ભ્રષ્ટ થતાં રહે છે, છતાં પણ હિંદુઓ એ જળને સ્નાન કરવા લાયક અને પીવા લાયક માને છે. આ બાબતને આધુનિક જંતુશાસ્ત્ર પ્રમાણે શોધખોળ કરી નક્કી કરવી જોઇએ. એ પણ આશ્ચર્યની વાત છે કે જમનાના પાણીને ઉકાળવાથી જંતુનર્ધક શક્તિ નાશ પામે છે, જ્યારે નદીકાંઠાના કૂવામાંના પાણીમાં કોલેરાના જંતુઓને મૂકતાં તેની વંશવૃદ્ધિ શરૂ થાય છે."

એક અતિ પ્રખ્યાત ફ્રેન્ચ ડોકટર ડી.' હેરેલે પણ ગંગાજળના રહસ્ય સંબંધે શોધ કરી છે. તેમણે મરડા અને કોલેરાથી મરણ પામેલા માણસોનાં ગંગાજળ ઉપર તરતાં મુડદાં તપાસ્યાં અને કહ્યું કે આ મુડદાંની થોડા ફૂટ નીચે મરડા અને કોલેરાના લાખો જંતુઓ હોવા જોઇએ. ત્યાં એક પણ જંતુ નહોતો. આ રોગના જંતુઓને તેણે કેળવ્યા અને તેમાં ગંગાજળ ઉમેર્યું. તે મિશ્રણને થોડો વખત રાખ્યા પછી તેને આશ્ચર્ય સાથે જણાયું કે જંતુઓનો સમૂળગો નાશ થયેલો હતો.

ડૉ. સી. ઈ. નેલ્સન ગંગાજળ વિષે નોંધવા જેવી બીજી વાત જણાવતાં કહે છે કે કલકત્તાથી ઈંગ્લંડ જનાર આગબોટ હુગલી નદી, જે ગંગાનું મુખ છે ત્યાંથી પાણી ભરી લે છે, તે પાણી આખાય રસ્તા સુધી તાજું રહે છે. જ્યારે લંડનથી હિંદ આવતી બોટો લંડનથી જે પાણી લે છે, તે હિંદના નજીકમાં નજીકના બંદર મુંબઇ સુધી પણ તાજું રહી શકતું નથી. મુંબઇથી કલકત્તા આવતાં સ્ટીમરને સાત દિવસ લાગે છે. તેમને પોર્ટ સૈયદ, સુએઝ કે રાતા સમુદ્રમાં એડનથી ફરીથી પાણી ભરવું પડે છે.

('પાટીદાર' માસિકના એક અંકમાંથી)



૬૪-ગંગાજળની પવિત્રતાનું રહસ્ય

(લેખકઃ-ડૉ. અમૃતલાલ હ. પટેલ.)

ભારતવર્ષના પ્રાચીન ધર્મ પુસ્તકોમાં તથા ઇતિહાસમાં ગંગા નદીની પવિત્રતાનું વર્ણન ઘણી જગાએ મળે છે. સેંકડો વર્ષોથી હિંદુસ્તાનના લોકો ગંગા નદીને પવિત્ર માનતા આવ્યા છે. અત્યારે પણ ધર્મનિષ્ઠ હિંદુઓનું જીવન સાફલ્ય ગંગાનદીના પવિત્ર જળના સ્નાનમાંજ સમાય છે. ગરીબમાં ગરીબ હિંદુને મરતાં અગાઉ ગંગા નદીનાં પવિત્ર પાણીમાં સ્નાન કરવાની ઇચ્છા હોય છે અને મરતાં અગાઉ દરેક હિંદુને ગંગાજળ પીવરાવી પવિત્ર કરવાનો રિવાજ હજુ આપણા દેશમાં ચાલુ છે. આ કારણસર દરેક હિંદુના ઘરમાં ગંગાજળને સાચવીને રાખી મૂકવામાં આવે છે.

ગંગા નદીની પવિત્રતાનું ગૌરવ પ્રાચીનકાળમાં એટલું બધું હતું કે ઠેઠ હરદ્વારથી ગંગાજળ, રામેશ્વર લઈ જઈ ત્યાંની મૂર્તિને તેનાથી સ્નાન કરાવવામાં આવતું હતું. ગંગા નદીની આ બધી મહત્તા ધર્મની દૃષ્ટિએ છે. હવે ગંગાજળની વૈદિક દૃષ્ટિએ કેટલી મહત્તા છે તે જોઈશું. આપણે ઘણા લાંબા સમયથી માનતા આવ્યા છીએ કે ગંગા નદીનું જળ ધાર્મિક દૃષ્ટિએ જેટલું પવિત્ર છે તેટલુંજ વૈદકની દૃષ્ટિએ તે જળ ગુણકારક છે. દરરોજ ગંગાજળ પીવાથી મનુષ્ય નીરોગી રહે છે. ગંગાજળને વરસો સુધી સંઘરી રાખવા છતાં તે બગડતું નથી. તંદુરસ્તી સુધારવા માટે સંયુક્ત પ્રાંતના લોકો જે ગામ ગંગા નદીને કિનારે હોય છે ત્યાં હવાફેર માટે જાય છે. તંદુરસ્તીની દૃષ્ટિએ ગંગા નદીની આટલી મોટી અગત્યતા હોવા છતાં ગંગા નદીનાં પાણીનાં ગુણદોષ વિષે વૈદકની દૃષ્ટિએ કોઇ પુસ્તક હજુ લખાયું નથી તે અજાયબીની વાત છે.

સાધારણ રીતે આમવર્ગની એવી માન્યતા છે કે ગંગા નદી ધર્મની દૃષ્ટિએ પવિત્ર છે તે કારણને લીધેજ કદાચ વૈદકની દૃષ્ટિએ તેનું પાણી ગુણકારક ગણાતું હશે. ગંગા નદીનું તેના મૂળથી તે મુખ સુધી નિરીક્ષણ કરનારને એક બહુ વિચિત્ર અને અજાયબી ભરેલી વાત માલૂમ પડશે કે જે ગંગા નદીને હિંદુઓ પવિત્ર માને છે, તેની તેઓ કેટલી બધી અવગણના બીજી રીતે કરે છે. હરિદ્વારની ધર્મશાળાઓથી લઇને છેક પ્રયાગ પાસેના પવિત્ર ગંગા કિનારા સુધી દરેક શહેર અને ગામમાંથી, તેની અંદર ગંદુ પાણી દાખલ કરવામા આવે છે એટલુંજ નહિ પણ મનુષ્યનાં મડદાં પણ તેમાંજ નાખવામાં આવે છે ! ઉત્તર હિંદુસ્તાનમાં તો એવો રિવાજ છે કે મરી ગયેલા માણસને નામનોજ અગ્નિદાહ દઈ જળદાહ દેવામાં આવે છે અને

તેમ કરવાથી મનુષ્ય સ્વર્ગે પહોચે છે તેવી માન્યતા તે પ્રદેશમાં પ્રચલિત છે. આ કારણને લીધે મરનારના સગાઓ શબને નદી કિનારે લઈ જઇ તેને એકબે ઘાસની પૂળી, બેચાર છાણાં અને નવટાંક ઘીથી અગ્નિદાહ દઇ, જરા ચામડી બળે અને વાળ સળગે કે તરત ઉઠાવી નદીમા પધરાવી દે છે. બનારસ જેવા પવિત્ર યાત્રાના ધામમાં પણ આખા શહેરનુ ગંદુ પાણી ગંગા નદીમાજ વાળવામા આવ્યુ છે. પવિત્ર ગંગાની કેટલી બધી કિંમત છે અને તેને માટે હિંદુસમાજને કેટલુ બધુ માન છે તે તે હિંદુ સમાજના આ કૃત્યો બતાવી આપે છે. પરંતુ હિંદુસમાજ ધર્મની બાબતની અંધશ્રદ્ધા માટે જગવિખ્યાત છે. તેઓ એમજ માને છે કે ગંગા નદી તો પતિતપાવની છે અને તે સદાય પવિત્રજ રહે છે. હરદ્વારના પવિત્ર યાત્રાના ધામમાં ગંગા નદીના કિનારે આવેલી ધર્મશાળાઓની મોરિયોનુ ગંદુ પાણી ધોધમાર ગંગામાં પડતું હોય, તેની તદ્દન નજીકમાંજ 'ગંગા મૈયાકી જે' એ શબ્દો પોકારી સ્નાન કરનારા અને તે પાણી ખોબે ખોબે પીનારા અંધશ્રદ્ધાળુ યાત્રીઓ આ લેખકે જોયા છે. આવા મનુષ્યોને આવું ગંદું અને રોગજનક પાણી નહિ પીવાનો બોધ આપવો તદ્દન નકામો છે.

આ અંધશ્રદ્ધાનુ સીધુ પરિણામ એ છે કે દર વરસે હરદ્વારમાં કોલેરાનો રોગ ફાટી નીકળે છે અને તેનાથી સેંકડો મનુષ્યોના જાન જાય છે. કોલેરાના દર્દીના મળમૂત્રમા કોલેરાના સૂક્ષ્મ જંતુઓ હોય છે. આ જંતુઓ, ધર્મશાળાની મોરી મારફતે અને આવા દર્દીના ગંગા નદીમા સ્નાન કરવાથી નદીના પાણીમા પ્રસરે છે, તે પાણી બીજાં મનુષ્યો પીએ છે અને તેનાથી કોલેરાનો રોગ ફાટી નીકળે છે. આટલા કારણસર હરદ્વારની મ્યુનિસિપાલિટીએ શુદ્ધ કરેલું પાણી, નળદ્વારા લોકોને પૂરૂ પાડવાની ગોઠવણ કરી છે. પરંતુ સેંકડો માઇલની મુસાફરી કરી, અતિશય હાડમારી વેઠી અને પૈસા ખરચી, જે શ્રદ્ધાળુ યાત્રી, હરદ્વાર કે બનારસ જાય છે તે મ્યુનિસિપાલિટીના નળનુ પાણી પીવા માટે નહિ પરંતુ કહેવાતી પવિત્ર ગંગા નદીમા સ્નાન કરી તેનુજ પાણી પીવાના સ્પષ્ટ ઇરાદાથી ત્યાં જાય છે. આવા મનુષ્યોને નળનું પાણી પીવાનો ઉપદેશ કરવો તદ્દન અસ્થાને છે. યાત્રાના સ્થળે મળતા નળના શુદ્ધ, પરંતુ ધર્મની દૃષ્ટિએ પવિત્ર નહિ તેવા પાણીનો ઉપયોગ, ફક્ત સરકારી અમલદારો અને થોડાક શ્રદ્ધા વગરના સુધરેલા યાત્રાળુઓ કરે છે!

આ બધી વિગતોને બાજુ પર મૂકતા એક અજાયબી ભરેલી વાત આપણી સમક્ષ ઉભી રહે છે. તે એ કે વૈદકની દૃષ્ટિએ ગંગા નદીના પાણીમા એક એવી ખાસિયત છે કે તેનુ પાણી મળમૂત્રથી

ભયંકર રીતે બગડતું હોવા છતાં તે થોડાજ સમયમા પાછુ વિશુદ્ધ થઇ જાય છે. દાખલા તરીકે, જો ગગાનું પાણી ગાળીને એક વાસણમા ૨૪ કલાક સુધી ભરી રાખવામા આવે તો તેની અદરના બધા જંતુઓનો લગભગ સદંતર નાશ થઇ જાય છે. આ ખાસિયત શા કારણોને લઇને હશે તે શોધવામાં હાલમા ડોકટરોનું ધ્યાન ખેંચાયુ છે તેઓએ ગગાજળનું રસાયણશાસ્ત્ર અને જંતુશાસ્ત્રના આધારે પૃથક્કરણ કર્યું છે. આ પૃથક્કરણથી એમ માલૂમ પડયું છે કે શરીરને નુકસાન કરનારા ગધક તથા કલોરીનના તત્ત્વો ગગાજળમા નથી. ગંગાજળમા ફક્ત લોખંડ, ચુનો, ફોસ્ફરસ અને સીલીકાનાજ તત્ત્વો મુખ્યત્વે કરીને છે. આ કારણને લઇને ગગાજળ પીવામા હલકું છે, તે પાચનશક્તિને સુધારે છે અને તેના ઉપયોગથી અપચો અને ઝાડાના રોગ મટી જાય છે. આના કરતા પણ એક વધુ અગત્યની વાત એ છે કે જંતુશાસ્ત્ર અનુસાર પૃથક્કરણ કરતા, ગગાજળમા 'બેકટેરીયોફેજ' નામનું એક અદ્‌ભુત તત્ત્વ મળી આવેલ છે. આ તત્ત્વની શોધ નીચેના સયોગોમા થઇ છે.

ગગા નદીમા સેકડો ગામડા અને શહેરોનુ ગદુ પાણી જવા છતા અનુભવ એમ બતાવે છે કે ગગા નદીનું પાણી બગડતુ નથી અને બગડે તો તે પાછુ આપોઆપ શુદ્ધ થઇ જાય છે. ગગા નદી કે જે હુગલી નદીને મળે છે તે હુગલી નદીનું પાણી કલકત્તાથી યુરોપ જતી સ્ટીમરો વાપરવા માટે સ્ટીમરમા ભરી લે છે અને તે પાણી છેક લંડન જતા સુધી જરાપણ બગડતુ નથી, જ્યારે લંડનથી કલકત્તા આવતી સ્ટીમરોમા લંડન શહેરના નળમાથી શુદ્ધ કરેલુ પાણી ભરી લેવામા આવે છે તે પાણી લાબે વખતે તાજગી ગુમાવી દે છે અને તે પાણી લાબા સમય પછી પીવામા વાસી લાગે છે આવી ગભીર અસમાનતા લંડન શહેરના નળના પાણી અને હુગલી નદીના પાણીમા શા માટે હશે તેની શોધ કરવા ડોકટરોનુ મન પ્રેરાયુ. આ શોધ ખોળ પરથી એમ માલૂમ પડયું કે મળમૂત્રાદિ ગગા નદીના પાણીને થોડા સમય માટે ગંદું જરૂર બનાવે છે પરતુ તે ગદા પાણી સાથે ગંગાના પાણીમા એવા બીજા અજબ તત્ત્વો ઉમેરાય છે કે તેમનાથી ગગાજળમા દાખલ થતા સઘળા જંતુઓ થોડાજ સમયમા નાશ પામે છે. આ અજબ શોધ કરવાનું માન ડૉકટર ડી' હેરેલને ઘટે છે. તેણે ગગાના પાણીમા એક અજબ વિચિત્રતા જોઇ. નદીમા જે જગાએ કોલેરાના દર્દથી મરણ પામેલા મનુષ્યનુ શબ નાખ્યુ હોય, તે પાણીની સપાટીથી ત્રણ ચાર ફુટ ઉડી જગાએ કે જ્યા જતુશાસ્ત્રની દૃષ્ટિએ કોલેરાના કરોડો જતુઓ હોવા જોઇએ, તેને બદલે તે જગાએ પાણી તદ્દન વિશુદ્ધ અને કોલેરાના જતુઓથી તદ્દન નિરાળુ માલૂમ પડ્યુ ! વળી વધારે અખતરા કરતા ડૉકટર ડી' હેરેલને

એમ પણ જણાયું કે જે પાણીમાં કોલેરાના રોગથી મરણ પામેલા દર્દીનું શબ નાંખવામાં આવ્યું હોય તે પાણીનું ફક્ત એકજ ટીપું, જો કોલેરાના જંતુઓથી ભરેલી કાચની બાટલીમાં નાંખવામાં આવે તો તે બાટલીમાંના કોલેરાના જંતુઓ થોડાજ સમયમાં નાશ પામે છે ! આ ઉપરથી ડૉક્ટર ડી' હેરેલે એમ સાબિત કર્યું કે કોલેરાના રોગથી મરણ પામનાર દર્દીના શરીરમાં એક એવી જાતનું જંતુ-વિનાશક તત્ત્વ ઉત્પન્ન થાય છે કે તે તત્ત્વથી કોલેરાના જંતુઓ નાશ પામે છે. જે જગાએ નદીમાં આવા દર્દીનું શબ નાંખવામાં આવે છે તે જગાએ આ જંતુનાશક પદાર્થ પ્રસરે છે અને પાણીની અંદર રહેલાં કોલેરાનાં સઘળાં જંતુઓનો તે નાશ કરે છે. આ જંતુ-નાશક તત્ત્વ તે જ 'બેકટેરીયોફેજ.'

આ શોધ ઉપરથી આપણને ગંગા નદીની પવિત્રતાનું ખરૂં રહસ્ય સમજાય છે. આ ઉપરથી આપણે જોઇ શકીએ છીયે કે ગંગાજળ તે કોઇ દૈવિક શક્તિથી પવિત્ર નથી રહેતું. તે પાણીમાં જે જંતુનાશક ગુણ છે તે ધાર્મિક પવિત્રતાને લીધે નહિ પણ વિજ્ઞાનના સિદ્ધાંતને આધારે છે.

વધારામાં ડૉક્ટર ડી' હેરેલે એવી શોધ પણ કરી છે કે જે દર્દીને કોલેરાનો રોગ લાગુ પડે છે તેનાં શરીરમાં અને ખાસ કરીને આંતરડા અને પેશાબની કોથળીમાં આ તત્ત્વ વધારે પ્રમાણમાં રહેલું છે અને આવું તત્ત્વ તેમણે જુદું પાડી તેના ગુણદોષ તપાસ્યા તો તે ગંગા નદીમાં મળી આવતા બેકટેરીયોફેજને મળતાજ હતા. વધારામાં તેમને એમ પણ જણાયું કે આંતરડાના લગભગ દરેક રોગમાં તે રોગનો નાશ કરવા લાયક બેકટેરીયોફેજ તત્ત્વ ઉત્પન્ન થાય છે અને આમ બનવું તે કુદરતના કાયદા અનુસાર છે કારણકે મનુષ્યને જ્યારે કોઇ પણ રોગ લાગુ પડે છે ત્યારે તેમાંથી બચવા માટે તે રોગનો નાશ કરવાવાળાં તત્ત્વો કુદરતી રીતેજ શરીરમાં ઉત્પન્ન થાય છે. પરંતુ આવાં તત્ત્વો વધુ અથવા ઓછા પ્રમાણમાં ઉત્પન્ન થવાનો આધાર દરેક મનુષ્યની શક્તિ ઉપર રહે છે. સશક્ત મનુષ્ય આવા તત્ત્વો વધારે પ્રમાણમાં ઉત્પન્ન કરી શકે છે તેથી તે રોગથી બચી જાય છે અને અશક્ત મનુષ્ય આવાં તત્ત્વો ઓછા પ્રમાણમાં ઉત્પન્ન કરી શકે છે તેથી તે મરણ પામે છે.

ગંગા નદીમાં તો ઘણી ઘણી જાતના રોગથી પીડાતા મનુષ્યોના શબ નાખવામાં આવે છે અને તેને લીધે તેમાં ઘણી જાતના રોગને નાશ કરવાવાળાં તત્ત્વો દાખલ પણ થાય છે. આ ઉપરથી જોઈ શકાશે કે ગંગાજળની પવિત્રતાનું રહસ્ય તે 'બેક્ટેરિયોફેજ તત્ત્વ' છે. ગંગા નદીની માફક બીજી નદીઓમાં પણ કોલેરાના દર્દીઓના મળમૂત્ર જતા હશે અને તેને લીધે તેમાં પણ બેક્ટેરિયોફેજ-

નું તત્ત્વ ઉમેરાતું હશેજ પરંતુ દરેક નદીઓનાં પાણીનું પૃથક્કરણ જંતુશાસ્ત્ર અનુસાર કરવામાં આવે તોજ તે વાતની ખબર પડે. આ ઉપરથી કોઇએ એમ નથી સમજવાનું કે આવું દૂષિત પાણી જો પીવામા આવે તો નુકસાન ન થાય. કારણકે નદીના પાણીમાં તો અનેક જાતના નુકસાનકારક તત્ત્વો સાથે બેક્ટેરિયોફેજનું તત્ત્વ રહેલ છે. આ તત્ત્વને જંતુશાસ્ત્ર અનુસાર જુદું પાડવામાં આવે અને તે જો દર્દીને આપવામાં આવે તો જ તેને ફાયદો થાય છે. છેલ્લામાં છેલ્લી શોધ મુજબ બેક્ટેરિયોફેજ તત્ત્વથી કોલેરાના દર્દીઓને સારા કરવાના અખતરા બંગાળ અને આસામમાં ચાલુ છે અને નજીકના ભવિષ્યમાં આ દવા કોલેરાના દર્દીઓ માટે રામબાણ ઇલાજ થઇ પડશે તેવી ડોકટરો આશા રાખે છે.

અંતમાં ગંગાજળની પવિત્રતાને માનનારા મનુષ્યોને ન્યાય આપવા ખાતર એટલું કહેવું પડશે કે અગાઉ જણાવ્યા મુજબ ગંગાજળમાં ગંધક અને ક્લોરિનના નુકસાનકારક તત્ત્વો નહિ હોવાથી અને ગંગા નદી, તદ્દન વસ્તી વગરના અને ઉપયોગી વનસ્પતિઓથી ભરપૂર એવા હિમાલય પર્વતમાંથી નીકળતી હોવાથી તેનું પાણી વૈદકની દૃષ્ટિએ એકંદર સારું તો ગણાય જ અને બેક્ટેરિયોફેજના તત્ત્વોને લઇને તે પાણી ઘણો લાંબો સમય સારું અને તાજગીવાળું રહી શકે છે. પરંતુ આ બાબતોને અને ગંગાજળની ધાર્મિક પવિત્રતાને જરા પણ સંબંધ નથી.

("હિંદુસ્તાન પ્રજામિત્ર" ૧૯૯૦ના દીપોત્સવી અંકમાંથી)

૬૫–सौ कोईने कामनुं

ઠંડા પાણીનું સ્નાન અને ખોરાકમાં લીંબુનો રસ, અંજીર, લીલોતરી શાક, માખણ અને મલાઇનો ઉપયોગ કરવાથી ગમે તેવો જૂનો દમનો વ્યાધિ પણ નાબૂદ થાય છે.

× × × ×

ગાજર અને મૂળા, કોબીચ અને ટમાટાં, ડુંગળી અને લસણ એ આપણા ખોરાકની ઘણીજ મહત્ત્વની વસ્તુ છે કેમકે તે વિટામીનોથી ભરપૂર હોવા ઉપરાંત રક્તશોધક અને રક્તવર્ધક પણ છે અને બીજી રીતે પણ બહુ ગુણકારી હોઈ દરેક માણસે તેનો અવારનવાર ઉપયોગ કરતા રહેવાની જરૂર છે.

૬૬–માટીના ચમત્કાર

(અનુવાદકઃ–શ્રી. ફુલચંદ હરિચંદ દોશી, મહુવાકર)

માટી સર્વ રોગની રામબાણ ઔષધિ છે. એવો કોઇ રોગ નથી જેમાં માટીનો ઉપયોગ નથી થઈ શકતો. આજે તો અંગ્રેજી ઔષધોથી જનતાં ત્રાસી ગઇ છે. હજારો દવાઓ પરદેશથી આવે છે. ઇજેકશનોનો પણ પાર નથી. લોહીવર્ધક અને વજનવર્ધક દવાઓ વધતી જાય છે; પણ એ બધાં શરીરને માફક આવતાં નથી. અંતે તે ઝેરનું કામ કરે છે. થોડા વખત માટે ભલે શરીરના રોગોને દાબી દઇ શકે પણ તેનો નશો ઉતર્યો પછી બીજા રોગો ઉભા કરી દે છે.

આ બધું પ્રકૃતિની વિરૂદ્ધ થઇ રહ્યું છે. કુદરતે માટી જેવી ચમત્કારી ઔષધિ આપી છે તેનો છૂટે હાથે ઉપયોગ કરવાથી અનેક દર્દો મટે છે વળી માટીથી કોઈ પણ રીતે શરીરને નુકસાન તો નથી-જ; એટલુંજ નહિ પણ તેની કિંમત પણ આપવાની નથી. તેથી તે પ્રયોગ તરીકે પણ અજમાવી જોવાની જરૂર છે.

માટી પીળી, કાળી, ભૂરી ગમે તે ચાલી શકે, માત્ર જરા ચીકણી હોય તો સારી. માટીનો ભૂકો કરી પાણીમાં પલાળી રાખવી અને પલળ્યા પછી તેની પટ્ટી કરવી. માટીમાં કાંકરા ન હોવા જોઇએ. નાની મોટી પટ્ટી કે થેપલી કરી શકાય. એક વખત લગાડેલી માટી બીજી વાર ન લગાડી શકાય તે ધ્યાનમાં રહે.

આ માટીની પટ્ટી ગમે ત્યારે લગાડી શકાય. દિવસે પણ રાખી શકાય, પણ રાત્રે રાખવાથી વિશેષ સમય રહી શકે. રાત્રે અસુખ લાગે તો કાઢી નાખી શકાય છે. માટી કોઇ કોઇ રોગમાં ગરમ થઈ જાય તો કાઢી નાખી બીજી પટ્ટી લગાડવી જોઇએ. માટીની પટ્ટી લગાવ્યા પછી તેના ઉપર સફેદ કકડો ભીનો કરી નીચોવીને લગાડવો જોઇએ અને પછી એક પાટો બહુ મજબૂત નહિ એવી રીતે બાંધવો જોઇએ.

ગુમડા માટે માટી બહુ ઉપયોગી મલમની ગરજ સારે છે. ગમે તેવા ગુમડા પર માટી એમ ને એમ લગાડી શકાય છે અને બહુજ થોડા વખતમાં તે સારૂં થઈ જાય છે. ઘા વાગ્યો હોય, ચોટ આવી હોય, ગુમડું પાકતું હોય કે ગુમડું થયું હોય અને ચાંદું પડયું હોય એ બધાને માટે માટી ઉપયોગી થઇ પડે છે. જેમ દવાખાનામાં પાટો મહિનોપંદર દિવસ બંધાવવો પડે છે તેમ માટીનો પાટો બંધાવવાની જરૂર નથી પડતી, પણ હમેશાં પાટો બાંધવો જરૂરી છે. હમેશાં પાટો બાંધવામાં આવે તો થોડાજ વખતમાં સારી રૂઝ આવી

જાય છે. કેટલાક ભાઈઓ માટીની પટ્ટી બાંધવાથી એટલા માટે ડરે છે કે માટીમાંથી રખે જંતુ પેદા થઈ જાય પણ તે કેવળ ભ્રમ છે: મૂળ લેખકનો દાવો છે કે તેમણે હજારો પ્રયોગો કરી જાણ્યું છે કે માટીમાં રોગ-જંતુ થતા નથી અને દરેક રીતે માટી લાભપ્રદ સિદ્ધ થઈ છે. એટલુંજ નહિ પણ માટી રોગજંતુઓનો પણ નાશ કરીને આરોગ્ય આપવાવાળી અદ્વિતીય વસ્તુ છે. હજારો લોકોને માટીથી આશ્ચર્યજનક લાભ થયો છે; કોઈ દિવસ હાનિ થઈ નથી.

ગડગુમડ ઉપરાંત પ્લેગની ગાંઠને માટીના પાટાથી આરામ આવે છે. રસોળીની ગાંઠ પણ માટીની વારંવાર પ્રક્રિયાથી મટયાના દાખલા છે. માટીના ઉપયોગ સાથે સાથે સ્વાભાવિક સ્નાન, વાયુ સ્નાન, સ્વાભાવિક આહાર તથા સૂર્યસ્નાન વિશેષ લાભકર્તા છે.

દમ, ફેફસાનો રોગ, કફ, ગળાનો રોગ, કંઠમાળ, કાકડા, કંઠવેલ, ગળામાં બળતરા વગેરેમાં પણ માટી કામ આવે છે. અસાધ્ય રોગોને પણ માટીના પાટાએ મટાડયા છે. ગળા વગેરેના રોગમાં ગળા ઉપર માટી લગાડવી જોઇએ; પાટો નરમ બાંધવો જોઇએ.

આંખોના રોગોમાં ભીની માટીની પટ્ટી સુરમા કરતાં અનેક રીતે લાભદાયક તથા શાંતિદાયક સિદ્ધ થઈ છે. આંખો પર પીળી માટી લગાવવાથી એવી શાંતિ ને ઠંડક થશે કે વાત ન પૂછો. માટી આંખની ઉપર લગાડવી જોઇએ, અંદર નહિ.

કાનના રોગમાં માટી બહુ ઉપયોગી છે. કાનની આસપાસ અને ગળાની ચોતરફ માટી ચોપડવાથી કાનની પીડા ઓછી થઇ જશે.

પેટના રોગોમાં પણ માટી તેટલીજ ઉપયોગી સિદ્ધ થઈ છે. કબજીયાતને માટે તો માટી રામબાણ દવા છે. પેટ પર માટીનો રોટલો બાંધવાથી પેટની ખરાબી તથા ગરમી ખેંચાશે, પેટનું દર્દ શાંત થઇ જશે અને આંતરડા બળવાન બનશે. આ રીતે અજીર્ણ, બરોળ, જલોદર, સંગ્રહણીમા પણ માટી કામ કરે છે. તેનાથી જઠરાગ્નિ પ્રબળ થાય છે. મલમૂત્ર બંધ થઈ જવા પર ભીની માટીની પટ્ટી બાંધવાથી તુરત લાભ થાય છે.

દર્દનું મૂળ અંગ પેટ છે. પેટના બિગાડથી બધાં દર્દો ઉત્પન્ન થાય છે. શરીરમાં સૌથી પહેલાં પેટમાંજ અવ્યવસ્થા થાય છે અને ત્યાંથી શરીરના પ્રત્યેક ભાગમાં તેની અસર થવા લાગે છે. ખાસ કરીને તાવ, કબજીયાત, બરોળ, જલોદર, સંગ્રહણી, ઝાડા, મરડો અજીર્ણ, ગોળો વગેરેમાં પેટ પર બંધાણ આવશ્યક છે અને આશ્ચર્ય તો એ છે કે માત્ર પેટ પર પાટો બાંધવાથી શરીરના બીજા ભાગોના રોગ પણ શાંત થઇ જાય છે.

તાવ અને તે પણ દરેક જાતના તાવને ઉતારવામાં ભીની માટીની પટ્ટી સર્વશ્રેષ્ઠ સાધન છે. મોતીઝરો, મેલેરીયા, પ્લેગ અને ટાઈફોઈડ જેવા ઝેરી તાવમાં પણ પેટ અને માથા પર માટીની પટ્ટી બાંધવાથી આરામ થયા છે અને તે પણ આશ્ચર્યકારક રીતે. તાવમાં બરફ તો વપરાય છે; નવસાર, મીઠું કે ઠંડા પાણીના પોતાં મૂકાય છે; તે બધાં કરતાં પેટ પર માટીની પટ્ટી સરસ કામ આપે છે. માટી શરદી કરે છે તે માન્યતા ભ્રમજનક છે. તે કદી શરદી કરતી નથી. બહુજ શરદીનો ભય જણાય ત્યારે શિયાળા-ચોમાસાની ઋતુમાં માટીના પાટા પર ગરમ કપડું વીંટી શકાય છે.

વરાધમાં પણ માટી જલદી ફાયદો કરે છે. શિર દર્દમાં માટીનો લેપ લાભદાયક છે. માથા પર ભીની માટીનો પાટો બાંધવાથી ખૂબ ઠંડક અને તાજગી આવે છે. ખોપરીમાંની ખરાબી કાઢી નાખી માટી જડથી શિર દર્દ મટાડે છે આધાશીશીમાં પણ મગજ અને ગરદનની ચારે તરફ માટી લગાવવાથી આધાશીશી ઉતરી જશે.

દાંત, દાઢ અને જડબાં તથા મસુડાના દર્દ પર માટી બહારથી લગાડવામાં આવે છે અને તેનાથી સોજો તથા કળતર બંધ થઇ જાય છે. દાઢના દર્દમાં દરદીને અસહ્ય વેદના થાય છે પણ એક રાત માત્ર માટી લગાડવાથી વેદના શાંત થઈ જાય છે. દાંત વગેરેના દર્દમાં માટી ગાલ ઉપર લગાડવી જોઇએ.

માટી સર્વ રોગોની રામબાણ દવા છે એ જાણ્યા પછી માટીનો પ્રયોગ પ્રત્યેક ઘરમાં થવો જોઇએ. તેનાથી નુકસાન તો છેજ નહિ, લાભ જ થશે. કદાચ, માટીના પાટા થોડી વિશેષ ધીરજ માગી માગી લે છે. માટી મેળવવી, તેનો ભૂકો કરવો, પલાળવી, ચોળવી, કાંકરા વગેરે કાઢી નાખવા, ખૂબ સરસ બનાવવી અને પછી નાની મોટી પટ્ટી કરવી, તે લગાડવી અને ઉપર પાટો બાંધવો—એ બધી ક્રિયાથી કંટાળો પણ આવે. આપણે દવાના અને પેટન્ટ તૈયાર ઔષધોના ટેવાયેલા આ માટીના પાટાથી જરા જરામાં કંટાળીએ તે ન ચાલે. માટીનો ઉપયોગ શરૂ કર્યા પછી તો તેના પ્રયોગ નાના મોટા રોગમાં કરવામાં મજા પડશે.

માટી સ્ત્રીઓના રોગોમાં પણ તેટલીજ ઉપયોગી નીવડી છે. માસિક ધર્મ બંધ થઈ ગયો હોય, પ્રદર હોય કે એવી કોઈ પણ નાની મોટી ગર્ભાશય સંબંધી ફરિયાદ હોય તે બધા પર માટીનો પાટો અદ્દભુત કામ આપે છે. પેડુ પર અને ગર્ભાશય પર માટીની પટ્ટી બાંધી શકાય છે. માટી ગમે તેવા ગુપ્ત તથા પ્રકટ સ્ત્રીના રોગોમાં નિઃસંકોચતાથી બાંધવામાં કશી હરકત નથી. તેનાથી ખૂબ લાભ થશે. સ્ત્રીઓને 'સ્તનપાક' થઇ આવે છે, તેનાથી ભારે પીડા પણ

થાય છે. આના પર માટી લાભકારક છે. માટીમાં એક એવી ખૂબી છે કે તેને લગાવવાથી ખૂબ ઠંડક અને શાંતિ મળે છે.

પુરુષના ગુપ્ત રોગોને માટે પણ માટી ઓછી ફાયદાકારક નથી. વીર્યસ્રાવ, પ્રમેહમાં માટીની પટ્ટી પૂર્ણ લાભકારક છે. વધરાવળમાં તેની ઉપયોગીતા સિદ્ધ થઇ છે. ગરમી, સોજો કે મૂત્રબંધમાં પણ માટીનો છૂટથી ઉપયોગ થઇ શકે છે. એટલુંજ નહિ પણ ગયેલું પુરુષત્વ પ્રાપ્ત કરવા માટે માટીનો લેપ પણ અત્યંત ઉપયોગી છે. અનેક જાતની દવાઓ, માત્રાઓ અને તિલા વાપરી હતાશ થયેલા માટીનું શરણ લે તો કેવું સારૂં !

મગજની અસ્થિરતા, ગાંડપણમાં ભીની માટી આશ્ચર્યજનક કામ આપે છે. માથા પર ભીની માટીની પટ્ટી વારંવાર લગાડવી જોઇએ. તેનાથી ગાંડપણ દૂર થઇ મગજની શાંતિ થશે. અનિદ્રામાં પણ માટીની પટ્ટી સારૂં કામ આપે છે. તાવમાં કોઈ વખત રોગીના મગજમાં અસ્થિરતા આવી જાય છે; કોઈ કોઈ વખત બકવાદ શરૂ થઇ જાય છે તે વખતે ભીની માટી ઠંડક આપે છે.

આ કપોલકલ્પિત વાતો નથી. હજારો પ્રયોગોના ફલસ્વરૂપ પ્રાસ્તાવિક ઉપાયો બનાવ્યા છે. મૂળ લેખક અંતમાં કહે છે કે મારો દાવો છે કે માટી એક અત્યંત લાભપ્રદ, જોખમરહિત, નિર્દોષ, ચમત્કારી વસ્તુ છે. તેમાં હાનિની જરાપણ આશંકા નથી.

દરેક જાતના દર્દ-નિવારણમાં તે અદ્વિતીય વસ્તુ છે. અનેક જાતના શરીરના ઝેર-મળ-મેલ-કચરો વગેરે ખેંચી કાઢી શુદ્ધિ કરવામાં માટી ઉપયોગી નીવડી છે. માટી ઠંડક, તાજગી, આરામ અને શાંતિજનક છે.

વિશેષ, માટી એક આશ્ચર્યકારક લેપ પણ છે. અનેક જાતના પાઉડર-સ્નો અને દવાઓ કરતાં માટીનો લેપ ફાયદાકારક નીવડ્યો છે. આખા શરીરે માટીનો લેપ કરો; કોઇ ભાગ એવો ન રહે જ્યાં માટી ન લાગી હોય. જેમ લેપ કરીએ તેમ વારંવાર લગાડો. પછી સૂર્યસ્નાન કરો. પંદર મિનિટ તે પ્રમાણે રહ્યા પછી સ્નાન કરો. આ પ્રમાણે કરવાથી શરીર સુંદર થશે. શરીરના કોઇ પણ ભાગમાં નાના મોટા ચાઠાં કે ડાઘ હશે તો ચાલ્યા જશે, ચામડી સુંવાળી થશે અને લોહી શુદ્ધ થશે. માટીનો લેપ તો સફેદ વાળને જડથી કાળા બનાવી શકે છે. ચહેરાનો દેખાવ પણ તેનાથી ધીમે ધીમે બદલાઇ જાય છે.

માટી શરીર શુદ્ધિનું અદ્વિતીય ઔષધ છે, સર્વ રોગોની રામબાણ દવા છે, ઉત્તમ લેપ છે અને ચમત્કારી વસ્તુ છે.

("આરોગ્યસેવા" માસિકના એક અંકમાંથી ભાવાનુવાદ)

૬૭—दांतनुं रक्षण

દાંત પ્રત્યેની બેકાળજીનાં પરિણામ

દાંત જો બરાબર સાફ કરવામાં આવે નહિ અને જો તેની પૂરતી સંભાળ લેવામાં આવે નહિ તો પરિણામ એ આવે કે:—

૧ દાંત વચ્ચેના પોલાણુમાં ખોરાકની ઝીણી કણીઓ ભરાઇ રહી કહણુ બની સડી જાય અને પરિણામે દાંત ઉપર છારીનાં પડ બાઝી જાય.

૨ ખાસ કરીને દાંતના વાંકમાં ને પોલાણુમાં જંતુ ઉત્પન્ન થાય.

૩ આ જંતુઓ અને છારીથી મોઢું દુર્ગંધ મારે.

૪ પેઢાં અને અવાળાંમાં છાલાં અને ચાંદાં પડી જાય, લોહી નીકળવા માંડે અને થોડી મુદત પછી લોહીને બદલે પરૂ વહેવું શરૂ થાય.

૫ ખરાબ દાંત મોઢાનો દેખાવ બેડોળ કરે છે અને જીવનમાં કાયમની ખોડ ઊભી કરે છે.

૬ મોઢામાં જો બરાબર દાંત હોય નહિ તો પાચનક્રિયા સારી રીતે થાય નહિ. ખરાબ દાંત હમેશાં અપચો કરે છે.

૭ ખરાબ દાંતવાળો માણુસ દાંતની ક્ષીણુતામાંથી ઉત્પન્ન થતા ઝેરી પદાર્થો પેટમાં ઉતારે છે અને તે જે શ્વાસ લે છે તે પણુ ઝેરી હોય છે. તેથી વારંવાર માથાનો દુખાવો, પાંડુ રોગ અને એવા બીજા ચેપી રોગોનો ભોગ બને છે.

૮ દાંત ધીમે ધીમે ઢીલા પડી હાલવા માડે છે, છેવટે પડી જાય છે અને પછી તો એક પછી એક બધા દાંત પડી જાય છે.

૯ દાત પડી ગયા પછી બોલવામાં પણુ ઘણી મુશ્કેલી પડે છે.

આટલું તો જરૂર કરજો

૧ કહણુ પદાર્થવાળો ખોરાક પૂરતી રીતે ચાવીને દાંતને કસરત આપો. કઠણુ ખોરાક ચાવવાની ક્રિયાથી દાંતના મૂળમાં લોહી ફરે છે અને દાંત મજબૂત બને છે. પૂરતી કસરત વિના દાંત નબળા પડી જાય છે.

૨ દાંતની આજુબાજુ દાતણુ ઘસવું નહિ પણુ પ્રથમ પેઢાના મૂળથી શરૂ કરી છેક દાંતના છેડા સુધી દાતણુ ઘસવું; જેથી દાંતના પોલાણુમાં ભરાઇ રહેલી ખોરાકની કણીઓ નીકળી જાય અને દાંતનાં પેઢાં ઢીલાં પડતાં અટકે.

૩ જમ્યા પછી તેમજ જમ્યા પહેલાં દરેક વખત દાંત સાફ કરો અને પાણીના કોગળા કરી ગળાને પણુ સાફ કરો,

૪ રાત્રે સુવા જતાં અગાઉ દાંત સાફ કરવાની ખાસ જરૂર છે કારણકે ઊંઘના લાંબા ગાળા દરમ્યાન દાંતના કહેવાટથી ક્ષીણ થવાની ક્રિયા ખૂબ જોરમાં ચાલે છે.

૫ સવારમાં ઊઠીને તુરત કાંઈ પણ ખોરાક કે પીણું લેતા પહેલાં દાંત સાફ કરો.

૬ ફળ ખાવાની અને કઠણ પદાર્થ ખાવાની ટેવ પાડો. એમ કરવાથી દાંત કુદરતી રીતે સાફ થઇ જાય છે. કાચાં સફરજન એ જીભ, દાંત અને દાંતનાં પેઢાંને સાફ કરનારી સરસ વસ્તુ છે.

૭ ગળ્યો અને ચરબીવાળો પદાર્થ ખાવાનું બંધ કરો. એવી ચીજો ખાવાથી દાંત ઉપર ઝીણી પતરી બાઝી જાય છે. ખાસ કરીને આવો ખોરાક ખાધા પછી દાંત તુરત સાફ કરવા જોઇએ.

૮ ગરમ, ઠંડો કે ગળપણવાળો ખોરાક ખાધા પછી જો દાંતમાં સહેજ પણ કળતરની અસર લાગે તો તે જોખમની નિશાની સમજવી. આવું કંઇ પણ જો લાગે તો તુરત કોઇ સારા દાક્તરની સલાહ લેવી.

૯ બહારથી તેમજ અંદરથી એમ બંને બાજુથી દાંત સાફ કરો.

૧૦ જો ખોરાકની કણીઓ દાંત વચ્ચેની ખાલી જગામાં ભરાઇ રહે તો એક સ્વચ્છ દોરી લઈ દાંત વચ્ચે પસાર કરો. તેમ કરવાથી ભરાઈ ગયેલી કણી નીકળી જશે.

૧૧ જો દાંતમાં પોલાણ પડી જાય અને તેથી દાંત ક્ષીણ થતા જાય તો તે પોલાણ જેમ બને તેમ વેળાસર પૂરાવી દેવું જોઇએ.

૧૨ દાંત ધોવા માટે સંપૂર્ણ સ્વચ્છ પાણી લેવું; બને તો ઉકાળેલું પાણી વાપરવું.

૧૩ સ્વચ્છ આંગળી વડે દાંતનાં પેઢાં તથા અવાળુને ખૂબ માલિશ કરો. તેથી દાંત મજબૂત બનશે.

૧૪ ઉપરના જડબાને ઉપરથી નીચે અને નીચેના જડબાને નીચેથી ઉપર એવી રીતે માલિશ કરવું.

૧૫ મોઢું ધોવા માટે અલ્કલી સોલ્યુશન વાપરો. સોડા-બાય-કાર્બ પણ તે માટે સારૂં છે.

૧૬ જ્યારે જ્યારે દાંત સાફ કરો ત્યારે ત્યારે પેઢાં પણ સાફ કરતા રહો.

૧૭ જો તમારે તમારા દાંત મજબૂત અને સ્વચ્છ રાખવા હોય તો તાજાં શાક, કાચાં લીંબુ અને ફળો ખાવાની ટેવ પાડો.

૧૮ તમારાં આંતરડાંને કબજીઆતથી બચાવો અને સ્વચ્છ રાખો. આપણાં ઘણાંખરાં દરદો હોજરીમાંથીજ પેદા થાય છે.

૧૯ દાંત જો સડેલા કે ભાગલા હોય તો તુરતજ કોઈ હોશિયાર દાક્તર પાસે દુરસ્ત કરાવી લો અને જો દુરસ્ત ન થઈ શકે તેમ હોય તો કાઢી નંખાવો.

૨૦ દાતમા જો પરૂની શરૂઆત જણાય તો તરતજ ચાપતા ઇલાજ લેજો, નહિ તો આગળ જતા બહુ હેરાન થવુ પડશે જો શરૂઆતમાજ એનો ઉપાય કરવામા આવે તો તે રોગ સારી રીતે વેળાસર નાબૂદ થઈ જશે જો એ દરદ વધી જશે તો પછી દાત પડાવેજ છૂટકો થશે

૨૧ કામ વગરનો માણસ જેમ આળસુ બની રોગિષ્ટ થઇ જાય તેમ દાતને પણ કામ નહિ મળે તો તેમા દરદ ઉત્પન્ન થઇ સડવા માડશે

૨૨ ખોરાક પચી શકે તેવો હલકો લેવો

૨૩ સૌથી સારૂ દાતણ આકડાનુ છે તે પછી વડનુ અને પછી બાવળનુ દાતણ સારૂ ગણાય છે *

આટલું કદી કરતા નહિ

૧ ઇટનો ભૂકો, માટી કે રેતીથી દાત કદી સાફ કરતા નહિ કારણકે તેમાની ઝીણી અને સખ્ત કણીઓ દાત ઉપરના સફેદ પડને ઘસી નાખે છે અને તેથી દાત જલદી ક્ષીણ થઈ જાય છે

૨ અતિશય ઠડુ કે અતિશય ગરમ પીણુ કદી પણ પીતા નહિ

૩ બરફના ટુકડા કદી ચાવતા નહિ કેમકે તેથી દાત ઉપરનુ સફેદ પડ તૂટી જાય છે

૪ દાતની વચ્ચે જમા થતી છારીને કદી વધવા દેશો નહિ જેમ બને તેમ જલદી કોઇ સારા દાકતર પાસે જઈ તે જમા થતી છારીને કાઢી નખાવજો

૫ મોઢેથી શ્વાસ કદી લેતા નહિ નાકથીજ શ્વાસ લેજો

૬ લાકડાની સખ્ત સળી, ટાકણી કે એવી કોઇ પણ ધાતુની વસ્તુ દાતમા ભરાઇ રહેલી ચીજ ખોતરવા માટે વાપરતા નહિ

૭ પાન ખાશો નહિ તેનાથી દાતને ઘણુ નુકસાન થાય છે

૮ માસ અથવા મીઠાઇ જેવી ચીજો કદી ખાશો નહિ તેવી ચીજોની બારીક કણીઓ દાતમા ભરાઈ રહે છે અને દાત બગાડે છે

૯ અસ્વચ્છ આગળી, પેન્સીલ કે એવી કોઇ વસ્તુ મોઢામાં નાખશો નહિ

૧૦ બીજાએ ખાધેલા કે પીધેલા વાસણમા કદી ખાવુ કે પીવુ નહિ તેવુ વાસણ વાપરતા પહેલા તેને પૂરેપૂરૂ સાફ કરવુ જોઇએ

૧૧ અખરોટ, બદામ અને સોપારી જેવી કઠણ વસ્તુ દાતથી ભાગશો નહિ

૧૨ દાતથી નખ કરડવાની આદત કદી પાડશો નહિ

૧૩ દાતથી કોઈ પણ ચીજ ઉચકવી નહિ

૧૪ સાબુથી દાત ચોખ્ખા થતા નથી માટે સાબુનો એ માટે

ઉપયોગ કરતા નહિ.

૧૫ કેટલાક લોકો દાંત રગે છે પણ તે બહુ નુકસાનકારક છે કારણકે તે રંગમા આમલી વાપરવામાં આવે છે અને તેથી દાંતના મૂળની ખરાબી થાય છે.

૧૬ કેટલાક લોકો દાતનુ મંજન બનાવવામાં કપૂર, ફટકડી અને માયાં વગેરેનો ઉપયોગ કરે છે પણ એ ચીજો હંમેશ માટે મંજન તરીકે વાપરવી સારી નથી. ખાસ કરીને ફટકડીથી તો કુદરતી દાતને ઘણું નુકસાન થાય છે.

૧૭ બળતાં મંજન, ટુથ પેસ્ટ અથવા ક્રીમ વાપરવામા ઘણું નુકસાન છે.

૧૮ રાત્રે સૂતી વખતે કોઇ મીઠી ચીજ ખાધી હોય તો પાણીના કોગળા કર્યા વગર કદી સૂવું નહિ.

બાળકો માટે ખાસ સૂચનાઓ

૧ ગર્ભાધાન દરમ્યાન માતાએ પોતાના દાંતની પૂરતી કાળજી લેવી જોઇએ.

૨ બાળકને દાંત નથી તેથી તેનું મોઢું સાફ કરવાની જરૂર નથી એમ સમજવું નહિ પણ બાળકના પેઢાં પાણી અને કપડાંથી હમેશાં સાફ કરતા રહેવું.

૩ બાળકને સુંવાળો કે નરમ ખોરાક આપવો નહિ.

૪ જ્યારે જ્યારે બાળકને ખોરાક આપો ત્યારે ત્યારે તુરતજ બાળકનું મોઢું તથા દાંત ખાદીના કકડાથી સાફ કરતા રહો.

૫ જો મોટા થયે બાળકના દાત મજબૂત બનાવવા હોય તો પ્રથમથીજ તેના દાત અને પેઢાંની પૂરતી સંભાળ રાખો.

૬ બાળકના જન્મથીજ તેનું મોઢું માતાએ સાફ કરતાં રહેવું જોઇએ. દરેક ધાવણ પછી સ્વચ્છ પાણી અને ખડબચડા કપડાંથી મોઢું સાફ કરવું જોઇએ કે જેથી મોઢું બરાબર ઉઘડશે અને ભવિષ્યના સઘળા દાતને પૂરતી જગા મળશે.

૭ મોઢાની અસ્વચ્છ સ્થિતિને લીધે માતા પોતાના દૂધ સાથે બાળકના શરીરમા ધીમુ ઝેર પ્રવેશ કરાવે છે.

૮ જે બાળક ચોકલેટ, મીઠાઇ, કેક, હલવો વગેરે ખાય છે તે ઘણુખરૂં ઢીલા, હાલતા, દુખતા તેમજ સડેલા દાતવાળું નીવડે છે.

૯ જો દાંત આવવાની મુદત દરમ્યાન એટલે છઠ્ઠે મહિનેથી તે બે વર્ષ સુધીમાં માના બાળકના દાંતનું જતન કરે તો પોતાનાં બાળકોને પેટ, ઉલટી, ચૂંક વગેરે દર્દોથી સહેલાઇથી બચાવી શકે.

૧૦ સાધારણ રીતે બજારમાં વેચાતો બનાવટી ખોરાક કદી બાળકને આપવો નહિ. અનુભવી દાક્તરોનો મત એવો છે કે એ ખોરાકથી જેટલા દૂર રહેશો તેટલો ફાયદો છે.

૧૧ બાળકોના દુધિયા દાંત તેઓને ઘણા ઉપયોગી છે અને એજ દાંત પર તેમના કાયમના દાંતનો તેમજ તેમની ભવિષ્યની તંદુરસ્તીનો આધાર છે તેથી એ દાંતનું ખાસ જતન કરવું જરૂરી છે.

૧૨ બાળકોને ઉંમરના પ્રમાણમાં ખોરાક આપવો જોઇએ. દાંત આવનાં પહેલાં ફક્ત દૂધથીજ તેઓનું પોષણ કરવું. કેટલાક દાત આવ્યા પછીજ ખોરાકમાં ફેરફાર કરવો. જેમ જેમ દાંત આવતા જાય તેમ તેમ બાળકને ચાલતાં શીખવવું. આથી તેમનાં જડબાંનાં હાડકાં તથા સ્નાયુઓ મજબૂત થશે તેમજ દાંત હારબંધ મજબૂત અને જોરદાર આવશે.

૧૩ બાળકોને વારંવાર અંગુઠો કે આંગળીઓ ચૂસવા દેવાથી કે ખોટણીઓ ચૂસવા આપવાથી ઘણું નુકસાન થાય છે. આ એક ગંદી અને રોગનું ઘર ઉત્પન્ન કરનારી ટેવ છે. રબ્બરની ટોટીઓ કે તેવી ચીજો તેમને ચૂસવા કદી આપતા નહિ. કારણકે તે સ્વચ્છ થતી નહિ હોવાથી તેમાં રોગજનક જંતુઓ ઉત્પન્ન થાય છે. આવી ચીજો ચૂસવાથી ચહેરો કદરૂપો બને છે તેમજ દાંત તથા જડબાને નુકસાન થાય છે એટલુંજ નહિ પણ તેની હોજરીમાં હવા ભરાઇ જઈ પેટમાં ચૂંક આવે છે તથા ગળામાં ગાંઠો બંધાઇ જાય છે, જે બાળકની તંદુરસ્તી પર ઘણી ખરાબ અસર કરે છે.

૧૪ કેટલાક લોકો બાળકોના હાથમાં ઘુઘરો કે રંગીન રમકડાં અથવા એવી જાતની બીજી ચીજો આપે છે જે મોઢામાં ઘાલવાથી તે રંગ બાળકના પેટમાં જાય છે અને નુકસાન કરે છે.

૧૫ દુધિયા દાંત પછી આવતા કાયમી દાંત આડાઅવળા કે વાંકાચૂકા આવતા હોય તો તેવા દાંતને આડાઅવળા આવતા અટકાવવાનો એકજ ઇલાજ છે અને તે એ કે બાળકની માતાએ તે દાંતને દરરોજ દિવસમાં બે ત્રણ વાર દાબતા રહેવું કે જેથી આડાઅવળાં બહાર નીકળતાં અટકે.

૧૭ આખો વખત મોઢું ઉઘાડું રાખવાથી બાળકોને ઘણું નુકસાન પહોંચે છે. દાંત વાંકાચૂકા આવી ચહેરો કદરૂપો બને છે અને બાળકને ક્ષય કે ફેફસાંનું દરદ લાગુ પડવાનો સંભવ રહે છે તથા બાળક ઘણું બોયડ અને ભોટ બને છે.

૧૮ નિશાળે જતાં બાળકોની નિયમિત શારીરિક તપાસ લેવા અને તેઓની ઘટતી સારવાર કરી શરૂઆતથીજ તે અટકાવવાના ઇલાજ લેવા સ્કૂલ ક્લીનીક સ્થાપવી જોઇએ તેમજ નિશાળોમાં દાંતની મફત સારવાર તથા જ્ઞાન દાખલ કરવા ડેન્ટલ ક્લીનીક સ્થાપવી જોઇએ.

(જાન્યુઆરી ૧૯૩૬ ના "સર્વોદય" માસિકમાંથી)

૬૮–दांत विषे जाणवा जोग ज्ञान !

સારી રીતે અને નિયમસર ગોઠવાયેલા તેમજ સડા વગરના દાંતો સારી તંદુરસ્તી અને સુંદર દેખાવને આવશ્યક છે. દાંત અને પારાનાં દુઃખો માણસનાં સાધારણ દુઃખો છે. બહુજ થોડા માણસો સંપૂર્ણ દાંતો ધરાવવાને ભાગ્યશાળી હોય છે. તમારા દાંતો બનાવટમાં ગમે એટલા સંપૂર્ણ હોય તોપણ તેમને ચાલુ તંદુરસ્ત રાખવા હોય તો સંભાળથી તેનું જતન કરવું.

ઘટતો ખોરાક, થોડું ખાવાની ટેવ અને મોઢાની ચાલુ સ્વચ્છતાથી દરદોનો ઘણોખરો અટકાવ થાય છે. અનુભવે આપણને શીખવ્યું છે કે ઘરનું ગમે એટલું જતન છતાં દાંતની બખોલ અને પારાનાં દરદો થવાનો સંભવ હોય છે.

તંદુરસ્તીને લગતી બીજી વિદ્યાઓની માફક દંતશાસ્ત્રમાં પણ દુઃખનો અટકાવ કરવા માટે રોજનો ગાળેલો એક કલાક દુઃખના ઇલાજોના ઘણા દિવસોનો બચાવ કરે છે.

૭ મહિનામાં એક વખત તમારા દાંતના દાક્તરની મુલાકાત લેવી એ ડહાપણભરી સાવચેતી અને ખરી કરકસર છે.

બારીક પરીક્ષાથી તમારા દંતતબીબ દાંતના સડાની તેમજ પારાના દુઃખોની શરૂઆતની શોધ કરી તેનો ઘટતો ઇલાજ કરી શકશે.

દરદોની સામે તમારા દાંતો તેમજ પારાને કેમ બચાવવા તે તમારા દાંતના દાક્તર શીખવી શકશે. તેની ચાલુ સલાહથી તમારો વખત, દુઃખ અને પૈસાનો બચાવ થશે. જો દાંતને વધારે સડવા દેશો તો તે તમને માંદગીથી બિછાને નાખશે અને બિછાનામાંથી તમે કયાં જશો ?

તમારી માફક લાખો માણસો સંધીવા, હોજરી, આંતરડા, ગુરદા, હૃદય અને ફેફસાંનાં અનેક દરદોથી પીડાય છે. આ બધાનું કારણ શું છે ? માત્ર સડેલા દાંત. તમે જાણો છો કે માંદગી કેટલી ખરચાળ છે ? દવાઓના ખરચ, દાક્તરોની ફી અને માંદગીને લીધે નોકરીચાકરીએ ન જવાય, જેથી કમાણી પણ ઓછી થાય. તે છતાં તમને એ દરદનો સસ્તો અને રામબાણ ઇલાજ કે જેને દંતવિદ્યા કહે છે તેનો ઘટતો ઉપયોગ કરવાનું સૂઝતું નથી.

તમારા દાંતના દુઃખને સબબે બિછાને સૂવું પડે ત્યાંસુધી થોભતા નહિ. આજેજ નિશ્ચય કરી તમારા દાંતના દાક્તર પાસે જાઓ. તેને આજેજ તે દરદ અટકાવવા દો; કારણકે કાલ પડતાં તે દરદ સારૂં કરવું મુશ્કેલ થઇ પડશે. કહેવત છે કે, 'પાણી પહેલાં પાળ બાંધો.' ("આરોગ્યસિન્ધુ" માસિકના એક અંકમાંથી)

૬૧–રોગોનું મૂળ પેટ અને તેના રોગોનું મૂળ દાંત

(લેખકઃ–શ્રી. શકુન્તલાકુમારી પંડિત)

મનુષ્ય જીવનમાં સૌન્દર્ય સર્વને આકર્ષે છે. મનુષ્યની એ સુન્દરતા કાયમને માટે રહે તેને માટે શરીરના ભિન્ન ભિન્ન વિભાગોની યોગ્ય સંભાળ રાખવી ઘટે. મુખની સુન્દરતા જાળવવા માટે દાંત અગત્યનો ભાગ ભજવે છે. જેની પાસે દાંત નથી એ જીવનની મોજો અને આનંદો કેવી રીતે માણી શકે? જેને દાંત નથી હોતા એને અફસોસ તો હશેજ. મનોહર દંતાવલિ નેત્રોને હંમેશાં પ્રિય લાગે છે. શારીરિક વિભાગની અંદર શરીરની રચનામાં ઈશ્વરે પ્રાણીમાત્ર માટે જુદા જુદા અવયવો બનાવ્યા છે. પ્રાણીમાત્રના જીવનનો આધાર ત્રણ મુખ્ય વસ્તુઓ હવા, પાણી ને ખોરાક પર રહેલો છે. ખોરાક શરીરના પોષણ માટે સરજાયેલ છે અને તે મનુષ્ય–રચનામાં કેવી રીતે પહોંચી વળે તે બદલ સહુથી પ્રથમ મુખની રચના દાંત આવે છે. દાંત જન્મતાં પહેલાં હોતા નથી, પરન્તુ વરસે બે વર્ષે નીકળે છે. મનુષ્યોમાં દાંત નીકળ્યા પછી ચાવીને ખોરાક લઈ શકાય છે. લગભગ સાત આઠ વર્ષની ઉમરે દુધિયા દાંત તૂટે છે, ફરી નવા નીકળે છે અને તે વૃદ્ધાવસ્થા પર્યન્ત કાર્ય કરે છે. શરીરમાં દાંત અને તેની રચના અગત્યનો ભાગ ભજવે છે. જેવી રીતે શરીરનો કોઈપણ ભાગ આંખ, કાન, નાક, હાથ કે પગ જતાં શરીર કદરૂપું બને છે, એની ખોડ જેમ જીંદગી પર્યન્ત સાલે છે, તેમજ દાંત પણ જતા રહે તો જીંદગી પર્યન્ત યાદ કરાવે છે. એની પણ એટલીજ અગત્ય છે. એ ન હોય તો એ મનુષ્યની ખોડ તરીકે ગણાય છે. એ પણ ઉપયોગી અંગોમાંનું એક અંગ છે.

સમય જતાં સ્થિતિ ને કાળ બન્ને બદલાયાં. કયાં પ્રાચીન તંદુરસ્ત શરીરો ને કયાં અર્વાચીન નાજુક બાંધાનાં શરીરો! પૂર્વે ઉત્તમ શરીરો સાથે દાંત પણ એવાજ મજબૂત થતા, દાંતની સંખ્યા ૪૪ સુધી થતી. એ યુગ પલટાયો, બધું નાનું નાનું–મનુષ્યો ને ગાયો, વૃક્ષો ને વનસ્પતિ બધુંજ નાનકડું–નજરે પડે છે. મનુષ્યોનો બાંધો નાનો થવાની સાથેજ દાંત પણ નાના તેમ ગણત્રીમાં થોડા ચોત્રીસજ રહ્યા. કાળના પ્રવાહ સાથે માનવજાતને કુદરતી કાયદાઓમાં ઉન્નતિને માર્ગે પ્રયાણ કરવાને બદલે અવનતિ કરતી જોઈ શકીએ છીએ. એ બધું ગયું. શરીરની સંભાળ તો કોરે રહી ગઈ. એ દાંતની સંખ્યા ઘટીને ૨૮ થઈ. ઘણાં તો એવાં હશે જેને ૨૦ કે ૨૪ જ દાંત હશે. વગર ઘડપણે વૃદ્ધાવસ્થા આવી જતી જણાય છે. આ ઉપરથી તો

૬૧–રોગોનું મૂળ પેટ અને તેના રોગોનું મૂળ દાંત

(લેખકઃ–શ્રી. શકુન્તલાકુમારી પંડિત)

મનુષ્ય જીવનમાં સૌન્દર્ય સર્વને આકર્ષે છે. મનુષ્યની એ સુન્દરતા કાયમને માટે રહે તેને માટે શરીરના ભિન્ન ભિન્ન વિભાગોની યોગ્ય સંભાળ રાખવી ઘટે. મુખની સુન્દરતા જાળવવા માટે દાંત અગત્યનો ભાગ ભજવે છે. જેની પાસે દાંત નથી એ જીવનની મોજો અને આનંદો કેવી રીતે માણી શકે ? જેને દાંત નથી હોતા એને અફસોસ તો હશેજ. મનોહર દંતાવલિ નેત્રોને હંમેશાં પ્રિય લાગે છે. શારીરિક વિભાગની અંદર શરીરની રચનામાં ઈશ્વરે પ્રાણીમાત્ર માટે જુદા જુદા અવયવો બનાવ્યા છે. પ્રાણીમાત્રના જીવનનો આધાર ત્રણ મુખ્ય વસ્તુઓ હવા, પાણી ને ખોરાક પર રહેલો છે. ખોરાક શરીરના પોષણ માટે સરજાયેલ છે અને તે મનુષ્ય–રચનામાં કેવી રીતે પહોંચી વળે તે બદલ સહુથી પ્રથમ મુખની રચના દાંત આવે છે. દાંત જન્મતાં પહેલાં હોતા નથી, પરન્તુ વરસે બે વર્ષે નીકળે છે. મનુષ્યોમાં દાંત નીકળ્યા પછી ચાવીને ખોરાક લઇ શકાય છે. લગભગ સાત આઠ વર્ષની ઉમરે દુધિયા દાંત તૂટે છે, ફરી નવા નીકળે છે અને તે વૃદ્ધાવસ્થા પર્યન્ત કાર્ય કરે છે. શરીરમાં દાંત અને તેની રચના અગત્યનો ભાગ ભજવે છે. જેવી રીતે શરીરનો કોઇપણ ભાગ આંખ, કાન, નાક, હાથ કે પગ જતાં શરીર કદરૂપું બને છે, એની ખોડ જેમ જીંદગી પર્યન્ત સાલે છે, તેમજ દાંત પણ જતા રહે તો જીંદગી પર્યન્ત યાદ કરાવે છે. એની પણ એટલીજ અગત્ય છે. એ ન હોય તો એ મનુષ્યની ખોડ તરીકે ગણાય છે. એ પણ ઉપયોગી અંગોમાંનું એક અંગ છે.

સમય જતાં સ્થિતિ ને કાળ બન્ને બદલાયાં. ક્યાં પ્રાચીન તંદુરસ્ત શરીરો ને ક્યાં અર્વાચીન નાજુક બાંધાનાં શરીરો ! પૂર્વે ઉત્તમ શરીરો સાથે દાંત પણ એવાજ મજબૂત થતા, દાંતની સંખ્યા ૪૪ સુધી થતી. એ યુગ પલટાયો, બધું નાનું નાનું–મનુષ્યો ને ગાયો, વૃક્ષો ને વનસ્પતિ બધુંજ નાનકડું–નજરે પડે છે. મનુષ્યોનો બાંધો નાનો થવાની સાથેજ દાંત પણ નાના તેમ ગણત્રીમાં થોડા ચોત્રીસજ રહ્યા. કાળના પ્રવાહ સાથે માનવજાતને કુદરતી કાયદાઓમાં ઉન્નતિને માર્ગે પ્રયાણ કરવાને બદલે અવનતિ કરતી જોઈ શકીએ છીએ. એ બધું ગયું. શરીરની સંભાળ તો કોરે રહી ગઈ. એ દાંતની સંખ્યા ઘટીને ૨૮ થઇ. ઘણાં તો એવાં હશે જેને ૨૦ કે ૨૪ જ દાંત હશે. વગર ઘડપણે વૃદ્ધાવસ્થા આવી જતી જણાય છે. આ ઉપરથી તો

એમ લાગે છે કે ભવિષ્યની ઉત્તમમા ઉત્તમ પ્રજા એક વેંત જેવડી થશે અને એમના દાત પણ રોગ ને બાર જેટલાજ રહેશે

ભોજન પછી દાત સાફ ન કરવાથી દાતની અદર ભરાયેલુ અન્ન સડવા માડે છે, અને એના પ્રત્યેની બેદરકારીને લીધે દાત ખરાબ થાય છે અને શરીરની દરેક બિમારીઓ સાથીજ ઉત્પન્ન થાય છે દાતના રક્ષણાર્થે આપણને ઘણા ઉપાયો યોજવાની જરૂર છે સ઼ુથી પ્રથમ દાતને સાફ રાખવા જોઇએ દાત સાફ રહેવાથી અપચો તેમજ પેટના દર્દો અને બીજી બિમારીઓ થતી નથી દાત જો મેલા હોય તો મુખમાથી બદબો આવે છે અને જતે દિવસે મેલ બાઝીને પરુ તથા સોજો થાય છે આજ સોજાનુ બીજુ નામ 'પાયોરીઆ' કહેવાય છે 'પાયોરીઆ' ગભીર દતવિનાશક રોગ છે તે આખા શરીરને અને ખાસ કરીને પાચનશક્તિને ભારે નુકસાન કરે છે પાચનશક્તિ ખરાબ થયા પછી નાનાવિધ રોગો ઘર કરે છે અને તેથી કરીને મરણનું પ્રમાણ વધે છે. જેમ ખાસી રોગનુ મૂળ છે તેમ ગદા દાત તથા 'પાયોરીઆ' પણ રોગના કારણો છે

નીચેના નિયમો પાળવાથી દાત સાફ રહે છે —

૧–દાત હમેશા સાફ રાખવા દાતણથી અથવા દતમજનથી અને જો બને ન મળે તો માદા મીઠાથી દાત સાફ કરવા

૨–દાતને સ઼ુથી વધુ હાનિકર્તા પદાર્થોમા ખાડ અને મિષ્ટાન્ન છે ગમે તે વખતે મીઠી વસ્તુ અથવા ખાડ કે ગોળવાળી વસ્તુ ખાવામા આવી હોય તો ત્યાર પછી દાત બરાબર સાફ કરવાથી પડતા નથી, બગડતા નથી તેમ તેમા જતુ થતા નથી

૩–ત્રીજી નુકસાનકર્તા વસ્તુ અતિ ગરમ અને અતિ ઠડી વસ્તુ ઓ બરફ ઇત્યાદિ છે બરફ ખાનારને ક્ષણિક આનદ મળે છે આઈસ્ક્રીમ અને કોલ્ડડ્રીંક કોઇ અનેરોજ આનદ ઉત્પન્ન કરે છે પરતુ તે દાતના મૂળિયાને બહુ ભારે નુકસાન કરે છે અને ઠડી વસ્તુઓ એક સાથે જો લેવામા આવે—જેમકે બરફનુ પાણી પીને ઉપરથી ગરમ દૂધ કે ચા લેવાય તો એ દાતના વિનાશનુ કારણ બને છે

૪–દાતની સાવચેતી રાખવા વધુમા વધુ કોગળા કરવાની ટેવ રાખવી મીઠાના પાણીથી મો સાફ કરવુ ફટકડી, પોટેશિયમ પરમેગેનેટ અથવા હાઈડ્રોજન પેરોક્સાઇડથી દાત સાફ કરવા

૫–પાન, સોપારી, બીડી, તમાકુ પણ દાતને હાનિકર્તા છે. પાનના તત્ત્વોમા ચૂનો અને કાથો દાતને લાભદાયક છે પરતુ તેના અતિ ઉપયોગથી ઘણુજ નુકસાન થાય છે તબાકુ, બીડી, સિગરેટ દાતને હોઠને, ગળાને, કાળજાને તેમજ જઠરને બાળી મૂકે છે ઈશ્વરપ્રદત્ત

સુન્દર દાંતની બત્રીસીને કાળા કઢંગા કરી મૂકે છે અને અકાળે દાંત હાલવા લાગે છે, દુઃખે છે અને છેવટે પડી જાય છે.

૬-અકાળે દાંત પડવાથી મગજની શક્તિ ઓછી થાય છે, આંખોની જ્યોત કમજોર થાય છે અને વાળ પણ સમય પહેલાં ખરી પડે છે.

૭-બનાવટી દાંત દેખાવના કદાચ સુન્દર લાગે પરંતુ જે કુદરતી દાંતમા મજા છે તે બનાવટી દાતમા કોઇ દિવસ આવી શકતી નથી, તેની સાક્ષીરૂપે કોઇ બનાવટી દાંતવાળાને જરૂર પૂછી જોજો.

૮-સ્વાભાવિક રીતે તૂટી પડતા દાંતમાં દર્દ થતું નથી પણ દવાઓના જોરથી કઢાવતા દાંતનું ચોકઠું ઢીલું તેમજ નરમ બને છે

દુનિયાભરના વિજ્ઞાનશાસ્ત્રીઓએ પોતાની શોધખોળથી નક્કી કર્યું છે કે અજ્ઞાનતાથી અથવા બાળપણમાં જાણીબૂઝીને બગાડેલ દાંત મોટી ઉંમરમા તથા વૃદ્ધાવસ્થામાં બહુજ દુઃખ આપે છે. હિંદુસ્તાનમા દાંતના એટલા બધા રોગીઓ હોતા નથી જેટલા વિદેશોમાં હોય છે. તેનું મુખ્ય કારણ હિંદુસ્તાનની પ્રજા દાંતની સફાઈ રાખવામાં વધુ આગળ પડતી છે અને દાતણ, ગીહું, બદામના છોતરાનું મંજન, સાદા કોલસાનું મંજન, ફૂલેલી ફટકડી, મોરથુથુ વગેરે દાંત સાફ કરવા માટે ઉપયોગમાં લેવાય છે. વિદેશી વિજ્ઞાનશાસ્ત્રીઓ પણ માને છે કે સહુથી ઉત્તમ બાવલનું દાતણ છે. બાવળના દાતણમાં 'ટેનિક' છે અને તે દાંતને પુષ્ટ કરે છે. વિદેશીઓમાં પાણીનો ઉપયોગ ઘણો ઓછો થાય છે અને જમ્યા પછી મોં હાથ ધોવાની પ્રથા ન હોવાથી તેમનાં દાંત હમેશાં ગંધાય છે અને વહેલા સડે છે. ખોરાકમાં પણ તેઓ અભક્ષ્ય વસ્તુઓ માછલાં ગોસ વગેરે વધુ ખાય છે, તેથી પણ દાંત ખરાબ બને છે.

જે ખોરાક મનુષ્યના શરીરને પોષણકર્તા હોય અને જે ઉત્તમ ભક્ષ્ય ખોરાક હોય તે હંમેશાં ચાવીને ખાવાથી પાચનક્રિયાને મદદ કરે છે અને જો પાચનક્રિયા બરોબર થાય તો રોગ આપણી પાસે ફરકે પણ નહિ. આપણી આ વાણી જેનાથી આપણે સંસારના દરેક કાર્યોમાં વિજય મેળવી શકીએ એની રચના, એની બોલવાની મધુરતા આ દાંતને આભારી છે. એ ન હોય તો જીભ લથડે. શ્રવણ મધુર અને સ્પષ્ટ ન લાગતાં કાનને કડવું લાગે.

દાંતને હંમેશાં સાફ રાખવા અતિ આવશ્યક છે. દાંતની અંદર જંતુઓ ઘણી સંખ્યામાં અને ઝડપથી વધે છે. એ દાંતનાં જંતુઓને મુખ સાફ ન કરવાથી પોષણ મળે છે. દાંતની અંદરના જંતુઓ હંમેશા ત્રણ વસ્તુથી વધે છે. ખોરાક, અંધારું અને મેલ. મોઢામાં એને ત્રણે વસ્તુઓ મળે છે. જો દરરોજ સાફ ન થાય તો જીવડાંને પોષણ મળે અને રોગ ઉત્પન્ન થાય.

૧ જે કુદરતી ખોરાક નથી ખાતા તે દાંતોના રોગી બને છે.
૨ એક બીજાનું એઠું ન ખાવું.

દાંતની બિમારી માટેના ઉપાયો

રાત્રે સૂતી વખતે ચૂનાના નીતારેલા પાણીથી કોગળા કરવાથી પાયોરિયાનો રોગ થતો નથી.

એક પૈસાનો કાચો ચૂનો રકાબીમાં ધોળીને લાહી જેવું બનાવી એક ઘેરા રંગની શીશીમાં ભરવો અને બાકીની આખી શીશી ઠંડા પાણીથી ભરી દેવી. રાત્રે હલાવ્યા વગર સાત આઠ ચમચાથી કોગળા કરવા અને ફરી બીજું પાણી ઉમેરી દેવું. આમ કરવાથી શરદી તથા ગળાના રોગો નાશ પામે છે. એક શીશી ૧૮ મહિના ચાલે છે. શીશીમાં ચોથો ભાગ ચૂનો અને ત્રણ ભાગ પાણી રાખવાં.

દાંત માટે ત્રાંબુ, આયોડિન, ફોસ્ફરસ, લોઢું અને ચૂનો એ પાંચ આવશ્યક વસ્તુઓ છે. જેટલી શીંગો છે તેમાં ફોસ્ફરસ છે. સહુથી વધુ લોઢું પાલક-ભાજીમાં છે. લીંબુ અને સંતરામાં ત્રાંબુ અને આયોડિન છે. દરેક શાકમાં તથા ભાજીમાં ચૂનો વધુ પ્રમાણમાં છે.

દાંતોની કસરત

દાંતો માટે શીંગીસન અત્યાવશ્યક છે. વળી જેઠીમધ, વરીઆળી, ખારેક આ ત્રણને વાટીને ચાવવાથી દાંતને કસરત મળે છે.

અવાળુ વધી ન જાય માટે એની માલીશ કરવી જોઇએ. દાતણ હમેશાં ઉપર નીચે ઘસીને કરવું. અવાળું નીચે અંગુઠો રાખી એને ઘસવાથી મજબૂત બને છે.

છેવટમાં સુંદર દાંત સર્વને આકર્ષે છે. તેથી કહ્યું છે કે, 'દાંતનું તમે રક્ષણ કરો તો જરૂર શરીરની સંભાળ પોતે લઇ લેશે. શરીર સારૂં હશે તો આકૃતિ એની મેળે સુંદર રહેશે.'



૭૦-दांतना मूळमांथी नीकळता परुनो सादो-सस्तो उपाय

(લેખકઃ-શ્રી. મોતીરામ હરીશંકર ભટ્ટ)

આજકાલ પાયોરીઆનું દરદ ઘણાને જોવામાં આવે છે. દાંતનાં પેઢાં દબાવતા પરૂ નીકળે છે અને તે પેટમાં જવાથી હોજરીના અનેક પ્રકારના રોગ ઉત્પન્ન કરે છે. આ રોગનું મુખ્ય કારણ આ ધાંધલીયા જમાનામાં આપણે તેની પૂરતી કાળજી નથી રાખતા તેજ છે. સાધારણ રીતે સવારે ઊંઘમાંથી ઊઠયા પછી સૌથી પહેલાં ચા દેવી યાદ આવે છે. જેથી મોઢું ગમે તેમ સાફ કરી ચા દેવીના આહ્વાન માટે જેમ બને તેમ જલદી મુખદ્વારની ઉદ્ઘાટન ક્રિયા કરી નાખીએ છીએ! ત્યારપછી દિવસ આથમતાં સુધી ગમે તે વખતે ગમે તેટલી વખત ગમે તે ચીજ મુખમાં પધરાવાય છે!!! ખોરાક લીધા પછી બરાબર મુખશુદ્ધિ થતી નથી તો દાંતની વચ્ચેના પોલાણમાં ખોરાક ભરાઇ રહેવાથી કહોવાટ ઉત્પન્ન કરે છે ને પરિણામે પાયોરીઆનું દરદ થાય છે. આ કહોવાટ અટકાવવાને કપુરમિશ્રિત દીવેલ જેવો સાદો, સસ્તો અને સરળ ઈલાજ બીજે ભાગ્યેજ મળશે.

થોડા વખત પહેલાં મારે ત્યાં એક સંન્યાસી પધાર્યા હતા. તેમણે એક શેર દીવેલ મંગાવી તેમાં એક શેર કપુર નંખાવ્યું. થોડા દિવસમાં બધું કપુર દીવેલમાં ઓગળી ગયું. રોજ સવારે દાતણ કર્યા પછી હથેલીમાં કપુર મિશ્રિત દીવેલ સંન્યાસી મહારાજના બતાવ્યા પ્રમાણે દાતણના કુચડા વડે અથવા બ્રશ વડે દાંતે ઘસું છું. આ ઉપચાર શરૂ કરતા પહેલાં મારે ચાર દાઢને રજા આપવી પડેલી પણ દીવેલ ઘસવાનું શરૂ કર્યા પછી કોઇ દાઢે રજા માગી નથી!!! ઉલટા તેઓજ હાલતા હતા તે જડમાંથી મજબૂત થતા જાય છે.

પાયોરીઆના દરદવાળાએ દરદના પ્રમાણમાં દીવેલમાં ૧ થી ૧૦ સુધીના પ્રમાણમાં અનુકૂળ પડે તે રીતે કપુર મેળવવું. સવારે, બપોરે ને સાંજે ખાસ કરી ભોજન લીધા પછી બને તો મીઠાના પાણીના કોગળા કરી આ દવા ઘસવી. ફુરસદ નહિ હોય તેણે રોજ સવારે પથારીમાંથી ઉઠયા પછી અને રાત્રે પથારીમાં પડતાં પહેલાં જરૂર આ પ્રયોગ કરવો. આયુર્વેદમાં દંત રોગમાં તેલના કોગળા કરવાનું જણાવ્યું છે. એનો ઉદ્દેશ એવો છે કે રોગના જંતુઓની આસપાસ તેલ ફરી વળવાથી જંતુઓ ગુંગળાઇને મરણ પામે છે. દીવેલ પણ આવી અસર ઉપજાવે છે અને સાથે કપુર મળવાથી દીવેલની ગુણ-

ગમતી વાસ દૂર થાય છે ને તેમાં જંતુઘ્ન ગુણ વધે છે. રોગના વત્તા ઓછા પ્રમાણમા કપુરનું પ્રમાણ વધતુ ઓછું કરવું. સાધારણ રીતે ૧૦ ભાગ દીવેલમા ૧ ભાગ કપુર મેળવી રોજ દંતમંજન તરીકે દરેક માણસ ઉપયોગ કરે તો દાત બગડવાનો સંભવ ઘણોજ ઓછો રહે છે અને પરદેશી મોઘા દંતમંજન વસાવવાની જરૂર રહેતી નથી.

("વૈદ્યકલ્પતરુ" માસિકના એક અંકમાથી)

૭૧—ટુથબ્રશ અને દાતણ બેમાંથી કોણ સરસ છે?

આજકાલ બધી ચીજોમા પાશ્ચિમાત્ય અનુકરણ થવા લાગ્યું છે અને તેમાં કેટલીક બાબતો એવી પણ જોવામા આવે છે કે જે લાભને બદલે ઉલટું નુકસાન કરી રહેલ છે. આપણુ ઉપયોગી શિક્ષણ મૂકી પારકું શિક્ષણ લેવાથી આપણી પ્રજા કેવી નિર્માલ્ય અને નિરુદ્યમી બનતી જાય છે તેના પરિણામો આપણે હમણા ઠીક જોઇ રહ્યા છીએ. ભણેલા બેકારોની સંખ્યામા રોજ ને રોજ વધારો થઇજ રહેલો જોવામા આવે છે તેવીજ રીતે અન્ય બાબતોમા પણ આપણે પરદેશી પ્રજાના ખોટા અનુકરણથી અનેક પ્રકારની નુકસાની થતી જોઈ રહ્યા છીએ.

દાત સાફ રાખવા માટે અસલથીજ આપણે લીલાવૃક્ષનુ દાતણ વાપરીએ છીએ તેને બદલે હવે ટુથબ્રશ વાપરવાનો ચાલ બહુજ થએલો જોવામા આવે છે ટુથબ્રશમાં પણ નરમ અને કઠણ બે જાત આવે છે દાતણના રેસાઓથી દાત બરાબર સાફ થાય છે અને દાતના કુદરતી પડને જરા પણ ઇજા થતી નથી જ્યારે ટુથબ્રશ વધુ વખત વાપરવા બાદ દાત પર રહેલુ કુદરતી રક્ષક પડ ધીમે ધીમે નાશ પામતુ જાય છે અને પછી દાંત જલદી બગડવા-સડવા લાગે છે. દાતણને ચાવીને તેના બનાવેલા તાજા બ્રશથી દાતને તથા ગોઢાને જેટલા ફાયદા મળે છે જ્યારે બ્રશ તો મા ત્ર સાફ કરવા પૂરતોજ લાભ આપે છે. એ બ્રશ જો સાફ ન હોય, તેમા બીજા ખરાબ જંતુઓ રહેલા હોય તો કેટલીક નવી વ્યાધિઓ પણ પેદા કરી આપે છે. આજના વિદ્વાન ડૉક્ટરો પણ આવા કારણોને લઇને ટુથબ્રશ વાપરવાની સલાહ આપતા નથી. પરંતુ તાજી વનસ્પતિના દાતણનો ઉપયોગ કરી લાભ મેળવવાની સલાહ આપે છે.

લીંબડો, બાવળ, વડની વડવાઇ, કરંજ, ખેર વગેરે ઉપયોગી વૃક્ષોના દાતણ કરવાથી દાત મજબુત બને છે, મજબૂત રહે છે, મોઢા-ની ખરાબ વાસ દૂર થાય છે તથા પેઢાં પણ મજબૂત અને ચમકતા રહે છે. આ સર્વ લાભ ટુથબ્રશથી દાત સાફ કરનારને કદી પણ

મળવાનો નથી કેમકે તે તો ફક્ત દાતજ સાફ કરી આપશે અને જો વધુ સમય તેનો ઉપયોગ થશે તો દાતની ઉપર ગ્હેલ પડ પણ ઉતરી જઇ દાત હમેશને માટે કમજોર તથા કદરૂપા થઇ જશે આમ ન થાય માટે એટલુ તો જરૂર સમજી લેવાનું છે કે દરરોજ બ્રશ નજ વાપરવું જોઇએ, પણ તાજુ, સ્વચ્છ લીનુ અને વધુ ગુણુકારી જે દાતણ છે તેનોજ ઉપયોગ કરવો વળી દાતણ સાથે જરૂર પડે તો સાદા વસાણામાથી બનાવેલુ દંતમંજન વાપરવુ જોઇએ કે જે ગેવા દાંતને સાફ રાખી દાતના પારાને મજબૂત બનાવી શકે છે, જ્યારે તેને બદલે આજકાલ લોકો જે ટુથપેસ્ટ વાપરે છે તે પણ લાભ કરતા અનેક પ્રકારે હાનિ પહોંચાડે છે અને એ વાત વાપરનારાઓ જાણતા હોય કે ન હોય પણ આજે અનેક દાતના ડોકટરો આવા ટુથપેસ્ટ ન વાપરવાની ખાસ સૂચના આપે છે તે વાત પર ખાસ ધ્યાન આપવાની જરૂર છે. સ્વચ્છ તાજુ દાતણ અને કોલસા કે વસાણાનું ચૂર્ણ કરી બનાવેલ દંતમંજન દાતને હિતકારક છે એટલુંજ નહિ પણ તે સ્વદેશી વસ્તુ છે. જે સ્વચ્છ-પવિત્ર વસ્તુ છે, તેને બદલે પરદેશી ચીજો વાપરી આપણે શા માટે વધુ ખર્ચનો બોજો વહોરી લેવો જોઇએ ? જે વસ્તુ આરોગ્યને લાભ કરે તથા સ્વદેશને લાભ આપે તેવીજ ચીજ વાપરવાનો આપણે આગ્રહ રાખવાની ખાસ જરૂર છે

(જાન્યુઆરી ૧૯૩૮ ના "આરોગ્યસિન્ધુ" માસિકમાંથી)

૭૨-પાન ખાનારાઓ સંભાળજો-!

કેનસરના દરદનો ભય

પટના રેડિયમ ઇન્સ્ટીટ્યુટના ૧૯૩૫-૩૬ ના વાર્ષિક નિવેદન મા કેનસરના જીવલેણ રોગ સંબધમા જાહેરપ્રજાની જાણ માટે તબીબી તપાસના પરિણામે જણાવવામા આવ્યુ છે કે કેનસરના ઘણા ખરા કેસો હાલમા વધારે પડતા પાન ખાવાની ટેવને લીધે થાય છે. આખો દિવસ પાનચૂનો અને તમાકુ સાથે ચાવ ચાવ કર વાથી અને ચાવેલો કૂચો ગલોફામાં રાખી સૂવાની ટેવથી ગાલ ઉપર; તેમજ નીચલા હોઠની અંદરના ભાગમા ચૂનો ભેળવીને તમાકુ ગળવાથી હોઠ અને જડબા ઉપર કેનસર થાય છે. એકદમ તેની અસર થતી નથી, પણ ઘણે લાંબે વખતે વર્ષોના સેવન પછી એ દરદ થઇ આવે છે અને તે મોટા ભાગે ૪૦ થી ૬૦ વર્ષની વય સુધીમા વધારે થાય છે.

(ઓકટોબર ૧૯૩૭ ના "આરોગ્યસિન્ધુ" માસિકમાંથી)

७३–हिंदुओनी दातणविधि विषे पाश्चात्य वैज्ञानिक

જાણીતા પાશ્ચાત્ય વૈજ્ઞાનિક ડૉ. ચાર્લ્સ જોન્સ એમ. ડી. હિન્દુઓની દાંતણ કરવાની ક્રિયા ઉપર પોતાનો અનુભવપૂર્ણ મત દર્શાવતાં કહે છેઃ—

"લીમડાનું કે બાવળનું તાજું દાતણ કરવાની હિંદુઓની રીત દાંત તથા મોંનાં સર્વ રોગોના નિવારણ માટે રામબાણ ઉપાય છે. હિંદુ લોકો દાતણ કરવાના ભારે વ્રતધારી અને અભ્યાસી છે અને ભારતનાં નગરો ને ગામડાંના નિવાસીઓના દાંત જીંદગી સુધી સાફ ને મજબૂત રહે છે તેનું પણ એજ કારણ છે. તેમને દાંતની પીડાનો રોગ નથી થતો. હિંદુલોકો શૌચ પછી શુદ્ધ માટીથી હાથ ધુએ છે. આ માટી સારામાં સારા ઉત્તમ સાબુથી પણ હાથને વધુ શુદ્ધ બનાવે છે અને તે વગર પૈસે કામ આપે છે. સ્નાન વખતે વૃદ્ધ બ્રાહ્મણ હિંદુઓ સાબુને માથે ને મોઢે લગાડતા નથી પરંતુ કૂવાના પવિત્ર ને ઠંડા પાણીને માથા ઉપર નાખે છે. તેટલા માટે સાબુથી ઉપજતા આંખોના રોગો તેમને નથી થતા. તેઓ અને તેમની મહિલાઓ મુલતાની માટી ને આમળાંના પાણીનો ઉપયોગ કરે છે, તે પણ ઉત્તમ પદ્ધતિ છે. અમારે બ્રશ છોડી દેવા પડશે. અમારી આ બ્રશ પદ્ધતિ ગંદી ને પાયોરિયાજનક છે. જ્યાં શૌચ માટે કમોડ પ્રથા છોડીને અમો કમોડ પર પણ હિંદુરીતિથી બેસવું વૈજ્ઞાનિક છે, ત્યાં અમે દુથ સ્ટીકને અપનાવીશું. બધા પ્રકારના માસ, ઈંડાં, માછલીનું માસ અને (ભીક્) તો વળી પાયોરિયાને તરતમાં ઉત્પન્ન કરે છે. અમે સોયાબીન અને એવા પ્રકારના કરોળ ઇચ્છીએ છીએ.

"ભારતના બ્રાહ્મણો દાંતણ વખતે નીચેની વાતોનું પાલન કરે છેઃ–,

"દાતણ કરતી વખતે વાતચીત ન કરવી જોઇએ. કોઇ એકાન્ત જગ્યાએ બેસીને દાતણ કરવું જોઇએ. પોતાની પાસે સાફ પાણીથી ભરેલો લોટો રાખો. દાતણને જેટલી વાર મોમાં નાખો, તેટલી વાર ધોતા રહો. છેવટે દાંતણને ચીરીને તેનાથી જીભ સાફ કરો. તે પછી શુદ્ધ પાણીના કોગળા કરો. એનાથી કંઠરોગ થતો નથી અને કંઠ પણ સાફ થાય છે. ફરતાં, ચાલતા ને વાતો કરતાં દાતણ કરવું ભારે અવૈજ્ઞાનિક છે."

(ઓક્ટોબર ૧૯૩૭ના "આરોગ્ય સિન્ધુ" માસિકમાંથી)

૭૪–નાકનાં દરદો

નાક વિના શરીરને બિલકુલ જ ન ચાલે, એવું ન હોય તો પણ નાક શરીરનો એક મહત્ત્વનો ભાગ છે. માત્ર સુંદરતાની જ નહિ પણ ઉપયોગિતાની દૃષ્ટિએ સુધ્ધાં નાક ન હોય તો સૌન્દર્ય-નાશ થવા ઉપરાંત ફેફસાંની ઉપર ઘણી ખરાબ અસર થાય.

નાકને ફેફસાના બારણા આગળનું ચોકીદાર કહી શકાય. બહારની સારીમાઠી હવા ફેફસાની અંદર સીધી ચાલી જાય તો ફેફસાંની ક્રિયામા બગાડ થાય ને ફેફસાને અનેક જાતના દરદો લાગુ પડે. જેમને નાક નથી હોતું યા તો જેમનું નાક યોગ્ય રીતે કામ કરતું નથી તેમને ફેફસાના દરદો હંમેશાં થયાં કરે છે એનું કારણ પણ એજ છે.

નાકનું મુખ્ય કાર્ય ફેફસાંમા અંદર જનારી હવા ચોખ્ખી કરવાનું, હવાની ઉષ્ણતા નાજુક ફેફસાંને માફક આવે એવી કરવાનું અને એ હવાને આર્દ્ર બનાવવાનું છે. ફેફસાંમાં જનારી હવામાં ધૂળ કે કચરો રહી જાય તો ન્યૂમોનિયા જેવું દરદ થાય છે. હવા આપણને ગમે એટલી ચોખ્ખી લાગતી હોય તો પણ એમાં કચરો ઘણો હોય છે ને એ કચરો ફેફસાંમાં જાય નહિ એટલા માટે નાકમાં વાળની ગળણી–જાળી બનાવેલી છે.

શિયાળામાં ખૂબ ઠંડી હવા ફેફસામાં એકદમ જાય તો તેને ઇજા થાય છે. નાકમાં થઈને હવા જાય છે એટલે નાકની અંદરની નસોની ઉષ્ણતા હવાને લાગે છે ને એ હવા ફેફસાંમાં પહોંચે એટલામાં તો જોઇએ એટલી ગરમ થઇ ગઈ હોય છે. ઠંડા પ્રદેશમાં લોકોના ફેફસામાં જનારી હવા હંમેશાં નાકમાં વધારે ગરમ થવી જોઇએ અને ગરમ પ્રદેશમાં રહેનારા લોકોના ફેફસામાં જનારી હવા એટલી બધી ગરમ થવાની જરૂર નથી હોતી. કુદરતે એને માટે સુંદર યોજના કરી રાખેલી છે. ઠંડા પ્રદેશમાં રહેનારા લોકોનાં નાક મોટે ભાગે લાંબા ને ગરમ પ્રદેશમાં રહેનારાના નાક ટૂંકા હોય છે.

ઠંડી હવામાં કસરત કરતી વખતે જ્યારે શ્વાસોચ્છ્વાસની ક્રિયા ઝપાટાબંધ ચાલવા લાગે છે ત્યારે જો નાકથી શ્વાસ લેવાને બદલે આપણે ગોંવતી શ્વાસ લઇએ છીએ તો છાતીમાં ચસકા આવવા લાગે છે. એનું કારણ એ છે કે ઠંડી હવા ફેફસાંમાં એકદમ જાય છે ને તે એ સહન કરી શકતાં નથી.

શ્વાસોચ્છ્વાસ કરતી વખતે જો તદન સૂકી હવા ફેફસામાં જાય તો ફેફસાં સુકાઇને નકામાં બની જાય. ફેફસાંની હવા જો ભીનાશવાળી ન હોય તો એની અંદરની રક્તવાહિનીઓમાં લોહીની સાથે પ્રાણવાયુ-

નો સયોગ બરાબર થતો નથી ફેફ્સામા રક્તવાહિનીઓના જાળા ઝીણા મા ઝીણા કાગળના કરતા પણ પાતળા હોય છે ને એ જાળા હમેશા ભીના રહેવા જોઇએ, નહિ તો એ બધી કેશવાહિનીઓ નકામી બની જાય

ઘણા લોકો એમ માને છે કે નાકનું મુખ્ય કામ સૂઘવાનુ છે પરતુ શરીરને વધારે મહત્ત્વનુ એવુ ફેફ્સાના દ્વારપાળનુ કામજ નાકનુ ખાસ કામ છે માનવ-ઉત્ક્રાન્તિની સાથે નાકની સૂઘવાની શક્તિ ઓછી ને ઓછી થતી જાય છે એ સાચી વાત છે, પરતુ એ શક્તિ સપૂર્ણ રીતે નષ્ટ થઇ જતા હજી ઘણો વખત લાગશે જેને આપણે ટેસ્ટ કહીએ છીએ એ ટેસ્ટ નથી હોતો, પણ ઘણીવાર એ પદાર્થનો સ્વાદ હોય છે સળેખમ થાય એટલે જ્યારે આપણને વાસની ખબર પડતી નથી ત્યારે આપણને ખોરાક ભાવતો નથી, એનો ટેસ્ટ પડતો નથી, એનું કારણ એ જ છે જીવનક્રિયામા કઇ પણ જાતનો ફેરફાર થયો નથી હોતો, પરતુ વાસ આવતી ન હોવાથી એ પદાર્થનો સ્વાદ લાગતો નથી એટલે એ ખોરાક ભાવતો નથી

બે નસકોરાની વચ્ચેનો પડદો મોટા માણસોમા ભાગ્યેજ યોગ્ય સ્થાને હોય છે બહારથી નાકમા કશી વિકૃતિ જણાતી નથી પણ ડાક્ટરો જો પરીક્ષા કરે તો એ પડદો ઘણી વાર એક બાજુએ ખસી ગયેલો જણાય છે એ પડદો મોટે ભાગે ડાબી બાજુએ ખસી જાય છે

એ પડદો ડાબી બાજુએ ખસી જવાથી જમણી બાજુનુ નસકોરૂ મોટુ થાય છે અને ડાબુ નાનુ થાય છે કદાચિત્ એનુ કારણ ઘણાખરા બધાજ માણસો જમણા હાથે કામ કરનારા હોય છે એ હશે જમણા હાથે કામ કરવાનો ને એ પડદો ડાબી બાજુએ ખસી જવાનો કાર્ય કારણભાવ શુ હશે એ નક્કી કહી ન શકાય, તોપણ આપણા શરીરના તોલનો ને કયા નસકોરામાથી શ્વાસ ચાલે છે એનો સબધ છે, એનો અનુભવ કોઈ પણ મનુષ્ય લઇ શકે છે

આપણા બને નસકોરામાથી એકસરખો શ્વાસ ચાલતો નથી એ વાત એકદમ ધ્યાનમા આવે એવી નથી પરતુ થોડુક સૂક્ષ્મ નિરીક્ષણ કરવાથી એનો અનુભવ લઇ શકાય એવી એ બાબત છે

કોઈકવાર જમણા નસકોરામાથી તો કોઈકવાર ડાબા નસકોરામાથી શ્વાસ ચાલે છે બન્ને નસકોરામાથી એકસરખો શ્વાસ ભાગ્યેજ ચાલે છે આપણા લોકોએ એનુ એક શાસ્ત્ર રચ્યુ છે એને ‘સ્વરોદય શાસ્ત્ર’ કહે છે અમુક નસકોરામાથી શ્વાસ ચાલતો હોય ત્યારે અમુક કાર્યોમા ફતેહ મળે છે, એવીજ બાબતોની ચર્ચા એમા કરેલી છે એ શાસ્ત્રની એક વાત માત્ર અનુભવની છે કે શરીરનો ભાર જે બાજુએ પડે છે એ તરફના નસકોરામાથી શ્વાસ થોડીજ વારમા ચાલવા માડે છે

• નાનપણમાં નાકને ઈજા થાય કે સળેખમ ઘણા દિવસ સુધી રહે તો બંને નસકોરાંની વચ્ચેનો પડદો ખસી જાય છે અને એની અસર ઘણા લાંબા વખત સુધી ભોગવવી પડે છે.

ગમે તે નસકોરાંમાંથી થોડી વધારે હવા ફેફસામાં જાય તો શી હરકત છે, આખરે તો એ હવા ગળામાં થઇને ફેફસાંમાંજ જવાની છે ને, એવું જો કોઇને લાગે તો એમાં નવાઈ નથી. પણ આપણા શરીરની રચના એટલી સાદી નથી. નાકના પોલાણને કાનની સાથે તદન નિકટનો સંબંધ છે.

કાનના પડદાની બન્ને બાજુએ જો હવાનું દબાણ એકસરખું ન રહે તો શ્રવણશક્તિમાં વિકાર થાય છે. પડદાની અંદરની બાજુમાં નાકના પોલાણમાં થઇને હવાને અંદર જવાની વ્યવસ્થા કરેલી છે. એટલા માટે નાકનું પોલાણ, ગળાનું પોલાણ ને કાનની અંદરની બાજુના પોલાણને જોડનારી બે નળીઓ છે. એને 'ઓસ્ટેચીએન ટ્યુબ્ઝ' કહે છે. નાક ને કાનનું પોલાણ એ બન્ને નળીઓ વડે જોડાયેલું હોવાથી-બન્નેમાં હવાનું દબાણ એકસરખું રહે છે.

બન્ને નસકોરાંમાંથી એકસરખો શ્વાસ લેવામાં ન આવે તો જે તરફથી હવા ઓછી લેવામાં આવતી હોય એ તરફની 'ઓસ્ટેચીએન નળી' હવાનું દબાણ ન હોવાથી દબાઇને બેસી જાય છે ને કાનના પડદાની બંને બાજુએ એકસરખું દબાણ ન હોવાથી એક કાને ઓછું સંભળાય છે. ડાબું નસકોરું સંકુચિત થઈ ગયું હોય તો ડાબા કાને ઓછું સંભળાય છે. નાકના દરદનો તાબડતોબ ઇલાજ કરી લેવો જોઈએ, નહિ તો શ્રવણદોષ ઉત્પન્ન થાય છે અને એકવાર ઉત્પન્ન થયેલો શ્રવણદોષ મોટે ભાગે સારો થતો નથી.

ખસી ગયેલો પડદો બરાબર કરવાની શસ્ત્રક્રિયાઓ ઘણી જાતની છે. પરંતુ સૌથી સારી શસ્ત્રક્રિયા એ પડદાની શ્લેષ્મલ ત્વચા કાયમ રાખીને અંદરનો જરૂર જેટલો ભાગ કાપી નાખવાની છે. વચલો હાડકાનો ને કાર્ટીલેજનો ભાગ આવી રીતે કાપી નાખ્યા પછી બંને બાજુની શ્લેષ્મલ ત્વચાઓ એકબીજાને ચોંટી જાય છે ને એનો એક નવા જેવો પડદો બને છે. કુશળ શસ્ત્રવૈદ્ય બની શકે એટલો ઓછો ભાગ કાપે છે.

નાકની શસ્ત્રક્રિયામાં જ્યારે ઝાઝી પ્રગતિ થઈ ન હતી એ વખતે નાકનો હાડકાવાળો ભાગ કાપી નાખતા હતા. તેથી શ્વાસમાર્ગ મોટો થતો હતો એ ખરું; પરંતુ એનાથી નુકસાન એ થતું હતું કે બરાબર આર્દ્ર થયા વિનાની ટંડી હવા ગળામાં એકદમ જતી હતી: તેથી ગળું સુકાઇ જતું ને ચળ આવતી. આવી શસ્ત્રક્રિયા કરેલા લોકોને ગળામાં કાંઇક અટકી રહ્યું છે એમ હંમેશાં લાગ્યા કરતું

અને તેમને ઉધરસ પણ હમેશાં આવ્યાં કરતી.

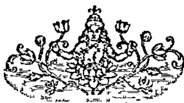
એવી શસ્ત્રક્રિયાને લીધે દરદીની હાલત પહેલાંના કરતાં વધારે કષ્ટપ્રદ થતી હતી. હવે નાકની શ્લેષ્મલ ત્વચાને બની શકે ત્યાંસુધી હાથ ન લગાડવાની વાતમાં તજ્જ્ઞોનો એક મત છે.

નાકનો બીજો પણ એક ઉપયોગ છે. મગજમાંનો બધો કચરો નાક વાટે બહાર નીકળી જાય છે. મગજનો ઘસારો, કામ કરીને ઘસાઇ ગયેલા અણુપરમાણુઓ વગેરે બધું નાક વાટે બહાર નીકળી જાય છે.

મગજને અને નાકને જોડનારી પોલી નળીઓ છે કે નહિ એ બાબતની ડૉકટરોને ઘણા દિવસ સુધી શંકા હતી. પરંતુ ઑસ્ટ્રીઅન ડૉકટરોએ પ્રયોગો કરીને એવું નક્કી કર્યું છે કે મગજના પોલાણને નાકની સાથે જોડનારી સૂક્ષ્મ નળીઓ છે ને મગજનો કચરો એ રસ્તે થઈને નીકળી જાય છે.

ભારેખમ થઇ ગયેલું માથું છીંકો આવ્યા પછી હળવું લાગે છે એનું કારણ આજ છે. નાકના પોલાણને શરીરના બીજા પોલાણની સાથે સંબંધ છે, પણ એનાથી શરીરને શો ફાયદો થાય છે, એ હજી સમજી શકાયું નથી. આમાં બે ઠેકાણાના પોલાણ મહત્ત્વના છે. એક ભ્રમરની નીચેના બે પોલાણ અને બીજા ગાલના હાડકાની અંદરના બે. આ ચારે પોલી જગ્યાઓમા થઈને હવા આવજા કરે છે. આવી રીતે પોલાણ રાખવાનો ઉદ્દેશ શો છે, એ પણ હજી સમજી શકાતું નથી. નાકની બાબતમાં સૌથી ગમ્મત ભરેલી વાત એ છે કે નાક હમેશાં વધ્યા જ કરે છે. અમુક ઉમ્મર પછી શરીરના બીજા અવયવો વધતા નથી, પણ નાક ને કાન તો સૂક્ષ્મ પ્રમાણમાં આખર સુધી વધતાજ રહે છે. તેથીજ ઘરડાં માણસોના નાક કાન લાંબા થયેલા જણાય છે. નકટા માણસોને એકદમ નિરાશ થઈ જવાનું એટલું બધું કારણ નથી !

(ડીસેમ્બર ૧૯૩૬ના "ચિત્રમય જગત" માસિકમાંથી)



૭૫–કાયાકલ્પના પ્રયોગની અદ્‌ભુત અસર

[પંડિત મદનમોહન માલવિયાજીએ કરેલું નિવેદન]

નવયૌવન અને દીર્ઘાયુ અર્પતા "કાયાકલ્પ"ના અદ્‌ભુત પ્રયોગ અને તેના પરિણામ વિષે ચાલી રહેલી ચિત્રવિચિત્ર વાતોથી દૂષિત થયેલા વાતાવરણને ભારતભૂષણ પંડિત માલવિયાજીએ આખરે પોતાના અનુભવો રજૂ કરતું નીચેનું નિવેદન વર્તમાનપત્રોદ્વારા પ્રકટ કરીને શુદ્ધ કર્યું છે. પંડિતજીએ નિવેદનમાં જણાવે છે કેઃ–

"નવયૌવન અને દીર્ઘાયુ પ્રાપ્ત કરવાનો કાયાકલ્પનો પ્રયોગ એ આયુર્વેદ અને રસાયન શાસ્ત્રોનું એક અખંડ અને અભંગ અંગ મનાય છે. આયુર્વેદના પ્રમાણભૂત ગણાતા 'ચરક' નામના પુસ્તકમાં તો એ પ્રયોગો વિષે પ્રકરણો અને પ્રકરણો આપવામાં આવ્યાં છે. સુશ્રુત, વાગ્ભટ આદી આર્ય વૈદ્ય રત્નોએ પણ એ વિષે પુષ્કળ લખ્યું છે. આ પ્રયોગોમાં વાપરવામાં આવતી ઔષધિઓ રસાયનના નામે ઓળખાય છે અને એનો ઉપયોગ કેવળ ઋષિ મુનિઓ માટેજ નિયત કરવામાં આવેલ છે. પ્રાચીનકાળમાં ચ્યવન અને બીજા ઋષિઓએ વૃદ્ધાવસ્થાથી જર્જરિત થતાં આ પ્રયોગ કર્યો હતો અને આ કલ્યાણકારી રસાયનોનો પૂરતો લાભ ઉઠાવ્યો હતો. એથી તેઓ દીર્ઘાયુ બન્યા હતા, અનેક વર્ષો સુધી તપ આદિ કરીને બ્રહ્મ સંબંધ સાધ્યો હતો અને અંતે મુક્તિ પણ મેળવી હતી.

"આ પ્રયોગના સંબંધમાં ચરકે એક સ્થળે કહ્યું છે કેઃ–

"કાયાકલ્પ રસાયનના સેવનથી લાંબુ આયુષ્ય, ઉત્તમ સ્મરણ-શક્તિ, મેધા, આરોગ્ય, તરૂણાવસ્થા, કાન્તિ, ઉજળો વાન, ઉત્તમ સ્વર, શરીરનું અને બધી ઇંદ્રિયોનું બળ, વાણીની સિદ્ધિ, વચન–સિદ્ધિ, નમ્રતા, અપૂર્વ કામોત્તેજક શક્તિ મેળવાય છે.

"વળી આ રસાયનનું સેવન કોણ કોણ કરી શકે તે સંબંધી ખુલાસો કરતાં ચરક જણાવે છે કેઃ—

"જે સત્યવાદી, ક્રોધ વિનાનો, મદિરા અને સ્ત્રીસંગ જેણે છોડયા હોય, હિંસાનો ત્યાગ કરનારો, પરિશ્રમ–કસરત નહિ કરનારો, શાંત ચિત્તવાળો, પ્રિય બોલનારો, પવિત્રતા રાખનારો, ધીર, દાન દેનારો, જપતપમાં પ્રીતિ રાખનારો, શાન્તિપરાયણ, દયાળુ અને આસ્તિક છે, તે રસાયનમાં કહેલા લાભો તેના સેવન કર્યા સિવાય પણ મેળવી શકે છે; પરંતુ જે એ સર્વ ગુણો ધરાવે છે તે તેનો પૂરેપૂરો લાભ લઇ શકે છે.

"આ રસાયન–સેવનના બે પ્રકારો છેઃ–(૧) કુટિર પ્રાવેશિક અને

(૨) વાસ્તવિક કે સૂર્ય મારૂતિક. કુટિર પ્રાવેશિક પ્રયોગ માટે શાસ્ત્રમાં કહેવા મુજબ ખાસ બનાવેલી કોટડીમાં પુરાઇ રહેવું પડે છે. બહારથી પ્રકાશ, પવન, ધૂળ કે અવાજ પેસી ન શકે તેવી રીતે એ કોટડી ખાસ બાંધવી પડે છે. રસાયન સેવનના ઉપર કહ્યા બે પ્રકારોમાં કુટિર પ્રાવેશિક પ્રકાર ઉત્તમ છે, પરંતુ આ પ્રકારના નિયમ ઉપનિયમોનું ચુસ્તપણે પાલન કરવું પડે છે.

"જનતાની સેવા અને રક્ષણ કરવાની જવાબદારી ધરાવતા શાસકો અને રાજાઓને માટે કુટિર પ્રાવેશિક પ્રકારનો નિષેધ છે. તેમના માટે વાસ્તવિક પ્રકાર ગ્રાહ્ય ગણાયેલો છે કારણકે તેથી તેઓ પોતાની જવાબદારી કોઇ પણ પ્રકારના પ્રત્યવાય વગર અદા કરી શકે છે. પરંતુ ચરક આ બે પ્રકારો પૈકી કોઇ પણ પ્રકાર શરૂ કરતી વખતે પિતાતુલ્ય ભાવના રાખવાવાળા કુશળ અને અનુભવી વૈદ્યની સૂચના મુજબ કરવાનો આદેશ કરે છે. પીડિત માનવજાતિ પ્રત્યે કેવળ દયાવૃત્તિથીજ પ્રેરાઇને આ પ્રયોગ કરે તેવોજ વૈદ્ય ઉત્તમ છે. પૈસા પેદા કરવાની વૃત્તિથી રહિત વૈદ્ય પાસેજ એ પ્રયોગ કરાવવો ઘટે છે.

"આ બધો શાસ્ત્રોક્ત પ્રમાણ અને વિધિનો ઉલ્લેખ કરવાનો ઉદ્દેશ આયુર્વેદના રસાયન પ્રયોગની પૂર્ણ અગત્ય સમજાવવા પૂરતો છે. આ પ્રયોગ નવયૌવન પ્રાપ્ત કરવાનો છે. કેટલીક વખત ચોક્કસ પ્રકારના રોગોના ઉપચારો માટે પણ એ ઉત્તમ છે. પરંતુ આ પ્રયોગનો કુટિર પ્રાવેશિક પ્રકાર સર્વ કોઇ માટે યોગ્ય કે સરલ નથી. આ પ્રયોગ કરાવનાર વ્યક્તિ ખરેખર અનુભવી તેમજ વૈદ્યવિદ્યામા પારંગત હોવી જોઇએ.

"કાયાકલ્પનો પ્રયોગ આજે વર્ષોથી અનેક માણસો કરાવતા આવ્યા છે. સાધુઓ અને તપસ્વીઓ કુટિર પ્રાવેશિક પ્રકાર અજમાવે છે. આજથી લગભગ અઢી વર્ષ પહેલાં બાબા વિષ્ણુદાસ ઉર્ફે તપસી બાબાના નામે ઓળખાતા એક ઉદાસી સાધુએ ઇટાહ જીલ્લાના સકીત ગામવાળા રાય ઇંદ્રનારાયણે કરેલી ગોઠવણ મુજબ કાયાકલ્પનો કુટિર પ્રાવેશિક પ્રયોગ કર્યો હતો. આ પ્રયોગ કર્યો તે પહેલાં તે ૬૫ થી ૭૦ વર્ષની વયના અને વૃદ્ધાવસ્થાથી ખોડખામીવાળા હતા એમ અનેક જણાનો અનુભવ છે. આ પ્રયોગ પૂર્ણ થયા પછી તપસી બાવાની ઉંમર ૪૦ કરતાં વધુ લાગતી ન હતી.

"ગયા મે મહિનામાં આ પ્રયોગ સંબંધી મથુરાના બે સજ્જનોએ મને વાત કરી અને તે પ્રયોગ મને કરવાને આગ્રહ કર્યો. મેં તેમને તે તપસી બાબાને મને મળવા મોકલવા જણાવ્યું. એ પછી થોડા દિવસે ગાઝીયાબાદવાલા થી. આનંદ સ્વામી હરીગરવાળ પંડિત હરદત્ત શાસ્ત્રી સાથે મને મળવા આવ્યા. તેમણે પણ મને એ પ્રયોગ કરવાનો આગ્રહ કર્યો. તેમને પણ મેં તે સાધુજીને મળવા મોકલવા

જણાવ્યું. આ વાતચીત પછી થોડા દિવસે શ્રી. આનંદ સ્વામી તપસી સ્વામીને મારી પાસે તેડી લાવ્યા. તેમને મેં જોયા ત્યારે મને તે ૩૫ થી ૪૦ વરસની વયના જણાયા. તેમના દર્શન કર્યા પછી અને તેમની સાથે વાર્તાલાપ કર્યા પછી મને પણ એ પ્રયોગ કરાવવાની ઈચ્છા થઇ. મારા દુર્બળ સ્વાસ્થ્યમાં આવો બીયણ પ્રયોગ ન કરવાને મારા આપ્તજનોએ અને મિત્રોએ મને સલાહ આપી; પણ મેં કોઈ પણ રીતે એ પ્રયોગ અજમાવવાનો નિશ્ચય કર્યો. બાબાજીએ પંડિત હરદત્ત શાસ્ત્રીને પણ મારી સાથેજ પ્રયોગ કરાવી લેવાનો આગ્રહ કર્યો. શાસ્ત્રીજીએ તેમનો આગ્રહ માન્ય રાખ્યો.

"ચાલુ શિયાળાની ઋતુમાં પ્રયોગ કરવાનો હોઇ નવી કુટિર બાંધવા જેટલો સમય રહ્યો ન હતો. અલાહબાદવાળા મારા મિત્ર સદ્‌ગત લાલા રામચરણદાસના પૌત્ર લાલા મનમોહનદાસે શીવકોટીમાં આવેલો બધાય મકાનો ઉપયોગ માટે મને સુપ્રત કર્યાં એટલુંજ નહિ પણ અમને જોઇએ તેવા સુધારાવધારા કરી આપ્યા.

"જાન્યુઆરી મહિનાની ૨૬ મી તારીખે પ્રયોગની શરૂઆત થઇ અને તા. ૨૪ મી ફેબ્રુઆરીએ તે પૂરી થઇ. પંડિત હરદત્તશાસ્ત્રી અને હું ૪૦ દિવસ સુધી પચાસ ફૂટના અંતરે આવેલી અમારી એકાંત કોટડીમા રહ્યા. આ સમય ખરેખર કસોટીનો હતો. અમે એ મુદત દરમ્યાન કોટડી બહાર કે વરંડામાં પણ પગ મૂકયો ન હતો. અમે ઓરડીમાં પડ્યા પડ્યા નિરાંતે ઊંઘ લેતા હતા કે પવિત્ર શ્લોકોનો પાઠ કરતા હતા. બહાર વરંડામાં રૂદ્રાભિષેક થતો હતો અને એક પંડિત ભાગવત પારાયણ કરતા હતા. કોઈ કોઇ વખત કોઇ મિત્રને મુલાકાત આપતા હતા તે પણ અમારી કોટડીમાંજ. સ્નાન, વ્યાયામ, સ્નેહ, મરદનની મનાઈ હતી. કેશમુંડન કરવાનું પણ બંધ હતું. આ પ્રયોગ દરમ્યાન અમે ગરમ પાણીનો ઉપયોગ કરતા હતા. કોઇ વખતે જરૂર પડતાં મીણબત્તી કે વીજળીની બત્તીઓ વાપરતા હતા. ખોરાકમાં કાળી ગાયનું દૂધ લેતા હતા. હું દોઢ શેરથી બે શેર દૂધ લેતો હતો.

"અમને આપવામાં આવતી ઔષધી વાગ્ભટે નિયત કર્યા મુજબની હતી. એ ઔષધીમાં આમળા મુખ્ય હતા.

"આ ઔષધીમાં બાબાજીએ કેટલીક વનસ્પતિ મેળવી હતી એ વનસ્પતિના નામો મને તેમજ તેમના શિષ્ય કૃષ્ણદાસને જણાવેલ છે. યોગ્ય સમયે જાહેર કરવાને પણ તેમણે મને કહેલ છે અને વખત આવ્યે હું પ્રગટ કરીશ. વાગ્ભટમાં નિર્દેશ કર્યા મુજબ અમારી ઔષધી પલાશ-ખાખરાના જંગલમા બનાવવામાં આવતી હતી અને સવારે આઠ વાગે હમેશાં ખાસ માણસ દ્વારા આવતી હતી. આ ઔષધિનો પ્રત્યેક ડોઝ ૬ ઔંસનો હતો. જેમાં બે ઔંસ આમલકી, બે ઔંસ

માખણ અને બે ઔંસ મધ આવતું હતું. આવા બે ડોઝ સવાર સાંજ અમારે લેવા પડતા હતા. આ ઔષધ ખાવામાં રૂચિકર નથી એટલે બાબાજી પોતે હાજર રહીને મને ખવરાવતા હતા. પંડિત હરદત્ત શાસ્ત્રી તો એ ઔષધી વિનાઆનાકાની લેતા હતા. થોડા દિવસ તો પૂરેપૂરા ડોઝ લીધા પણ પછી મેં બાબાજીને તેનું પ્રમાણ અડધું કરી નાંખવાને વીનવ્યા.

"પહેલા ત્રણ અઠવાડિયા તો કોટડીમાં મને ખૂબજ બેચેની રહી. શાસ્ત્રી હરદત્ત તો શ્રીયંત્રની પૂજા કરવામાં સારોયે સમય વીતાવતા હતા. શરૂ શરૂમાં તો હું દિવસે અને રાતે ખૂબજ ઊંઘ લેતો હતો, પણ પાછળથી મારી ઊંઘ ઊડી જવા લાગી. કેટલીક રાત્રીઓ તો મેં અનિદ્રામાં ગાળી. દિવસે થોડીક ઊંઘ લેવાથી મને રાહત મળી જતી. પંડિત હરદત્ત શાસ્ત્રી તો દસ દિવસ સુધી ઊંઘ્યા ન હતા. એક દિવસ તો તેમને બહુજ બેચેની જણાઇ. શાસ્ત્રીજીની શુશ્રૂષા ધનાનંદ નામના એક યુવાન વૈદ્ય કરતા હતા અને મારી શુશ્રૂષા મારો પુત્ર મુકુંદ કરતો હતો. અનિદ્રા મને ખૂબજ મુંઝવતી હતી. પ્રયોગ થઇ રહ્યા પછી પણ તે ચાલુજ રહી. તપસી બાબાએ મને નક્કર ખોરાક લેવાની સલાહ આપી, પણ આ પ્રયોગ પછી મને તે લેવા પ્રત્યે ખૂબજ અરૂચિ પેદા થઇ હતી. કલકત્તાથી શાસ્ત્રી હરદત્તને મળવા આવેલા કવિરાજ કેદારનાથે પણ મને તપાસી બાબા જેવીજ સલાહ આપી. મેં તેમની સલાહ માન્ય કરી છે અને હવે મને સારી ઊંઘ પણ આવે છે.

"આ પ્રયોગથી મને અને મારા મિત્ર પંડિત હરદત્ત શાસ્ત્રીને સારો ફાયદો થયો છે. મારૂં વજન નવ રતલ વધ્યું છે. મારી ચામડીનો રંગ તેમજ મોઢાનો રંગ બદલાઇ ગયો છે. મારી આંખોનું નુર વધ્યું છે. પહેલાંના જેવો સ્વર થઇ ગયો છે. મારી સ્મરણશક્તિ તેજ થઇ છે. મારા વાળ પણ કાળા થયા છે. મારા હાથનો ધ્રુજારો પણ ઘણો ઘટી ગયો છે. હવે ટટાર ચાલી શકું છું. અસહાયતાની જે લાગણી મારામાં ઉદ્ભવી હતી તે દૂર થઇ છે. જો હું અનિયમિત ન બન્યો હોત તો મારૂં સ્વાસ્થ્ય અત્યારે છે તે કરતાં વધુ સુધર્યું હોત તેમ મને વિશ્વાસ છે. આ પ્રયોગ કર્યો તે પહેલાં હું કેટલો નખાઇ ગયો હતો તે, પ્રયોગ પૂરા કર્યા પછીના ફોટા ઉપરથી સ્પષ્ટ જણાઇ આવે છે. જો મેં આ પ્રયોગ શરૂ કર્યો તે પહેલાં પૂરતી શરીરશુદ્ધિ કરી હોત તો અત્યારે મને જે ફાયદો થયો છે તે કરતાં વધુ થયો હોત.

"હિન્દના વૈદકશાસ્ત્રમાં આયુર્વેદમાં આપવામાં આવેલી સિદ્ધિઓ સચોટ છે એ મારા પોતાના કિસ્સાથી સિદ્ધ થાય છે."

(૧-૫-૧૯૩૮ ના "મુંબઇ સમાચાર" સાપ્તાહિકમાંથી)



૭૬–અંગુઠાનું ખીલી દર્દ

(લેખકઃ–વૈદ્ય તુરમામદ હમીર)

આ દર્દ હાડકામાથી ઉત્પન્ન થાય છે. હાડકામાં ગરમી થઈ પાક કરી હાડકામાથી નીકળી આંગળીના માસને છેદીને તે દર્દ બહાર નીકળે છે, જેથી દર્દીને કષ્ટ વધુ થાય છે. અમુક દર્દીને તે કષ્ટથી આંગળી સડી જવાને લીધે ડોક્ટર લોકો તે દર્દ ટાળવા આંગળીને પણ કાપી નાખે છે. તે આંગળી પાકેલી હોવાથી અને પરૂ રહેવાથી કૃમિ જન્મ પામે છે. તે પરૂ, માંસના સડાના જંતુ છે, પરંતુ ખીલી દર્દ એ હાડકામાં ઉત્પન્ન થયેલ જંતુ છે, તે વાત નવાઈ જેવી છે.

અમારા ધારવા પ્રમાણે આંગળીમાંથી ઉત્પન્ન થયેલ વાળાનું દર્દ હોવું જોઇએ. વાળા પણ જંતુ છે અને તે હાડકામાંથીજ ઉત્પન્ન થાય છે. જે ખીલીનું દર્દ ચર્ચામાં મુકાએલ છે તે નીકળેલો વાળોજ સમજવો. તે સિવાય ખીલીમાં જંતુ ઉત્પન્ન થાય અથવા છે તેનું કોઈ અનુભવી ઉપચાર કરનાર ડોક્ટર, વૈદ કે હકીમ પુરાવો બતાવી શકતા નથી, તેમ વૈદક ગ્રંથો પણ બતાવી શકતા નથી.

આ ઉપરથી સિદ્ધ થાય છે કે કાં તો આંગળીમાંથી નીકળેલ વાળો નામનું દર્દ થયું હોવું જોઇએ, અથવા તો હાડ, માંસ, લોહીના સડાથી ઉત્પન્ન થએલ જંતુ હોવો જોઇએ. જે હોય તે પરંતુ લખનારનો હેતુ એ છે જે જંતુ કાઢનાર વનસ્પતિ કઈ હશે ? તેના જવાબમાં અમે આ વનસ્પતિઓ જણાવીએ છીએઃ–(૧) કીડામારી (૨) સીતાફળના પાન (૩) ચમાર દુધેલી (૪) કડતો સરગવો (૫) કરંજ (૬) બકાન લીમડો (૭) કાંકચ–કરકચ (૮) ધંતુરો (૯) અમરવેલ (૧૦) ઇંગોળીઆં (૧૧) કમોઈ (૧૨) ખાટખટુંબો. આ તમામ વનસ્પતિની લુગદી વાળાના જંતુને અથવા હાડમાંસના પરૂ, પાચના સડાના જંતુને કાઢનારી છે. જંતુ મારનારી વનસ્પતિ જે ખીલી દર્દ પર લુગદી લગાડયા સિવાય જંતુ મરી જાય એ અતિશયોક્તિ ગણાય છે અને તે વનસ્પતિનું આકર્ષણ ખેંચવા વિશેષપણું બતાવી આપણા જેવા ભોળાને લલચાવ્યા છે તેમ તો મારેજ કહેવુંજ પડશે. જો કે કેટલીક ઉગ્ર ગંધ–હીંગ, કપૂર, ફીનાઈલ અને કીડામારીની ઉગ્ર ગંધ તેને પહોંચવાથી જંતુ બેહોશ બની શકે, પણ તદ્દન પ્રાણમુક્ત જંતુ ન થઇ શકે.

કેટલીક વખત દાઢના કીડાને વાસ્તે વાવડીંગ કે ભોરીંગણીના બીજની ધૂણી જંતુને મારે છે અને મરેલા જંતુ દેખાય છે, પરંતુ ખરૂં તપાસતાં તે ધૂણીથી દર્દ ટળી જાય છે, પણ જંતુ જેવો ભાગ

તે ભોરીંગણીના બીજના મગજનો દેખાય છે, જેમકે જારની ધાણી ફૂલ રૂપ બની ઊડે છે તેમ તે ભોરીંગણના બીજનો મગજ ઊડે છે. પણ તે જંતુ નથી છતાં જંતુ કહેવામાં આવે છે.

દવા કરનાર દફેદાર કહે છે કે ખીલીનો કીડો ગરોળીની માફક નાનો રહે છે. તેના જવાબમાં કહેવાનું કે ગરોળી એટલે ઢેઢગરોળી કે જે દરેકના ઘરમાં રાત્રે બત્તી પાસે જંતુ ખાતી ભીંતે ચોટેલી હોય છે તે અંગુઠા જેવડી જાડી હોય છે. આથી આપણને શંકા ઉત્પન્ન થાય છે કે અંગુઠો પોતેજ ગરોળી જેવડોજ હોય છે તો અંગુઠાના ખીલી દર્દમાં અંગુઠા જેવડી ગરોળી ક્યાંથી રહી શકે? આતો જંગલી લોકવાણી કહેવત પ્રમાણે થયું. 'બાર હાથનું ચીભડું ને તેર હાથનું બી.' વળી દફેદાર સાહેબનું બીજું કહેવું છે કે વનસ્પતિથી જંતુ મરણ પામી ગયું અને જો જંતુ જીવતું હોય તો હાડ, માંસ ચીર્યા વગર આ વનસ્પતિ જીવતા જંતુને ખેંચી આપત! આ પહેલી ગપ જેવીજ બીજી ગપ. શું વનસ્પતિને લોહચુંબક જેવી આકર્ષણવાળી ગણી કાઢી?

મને તો એમ લાગે છે કે ઘણા દિવસથી હાથનો અંગુઠો એક સરખો રહેવાથી, તેને કસરત ન મળવાથી, સોજો પાક થઇ જવાથી દર્દમાં ઉમેરો થઈ પડયો હતો, પણ દફેદારની હિંમતથી અને વનસ્પતિને દેવીરૂપ ચમત્કારિક અસર દર્દીના મગજમાં દસાવી દઇને આમ તેમ હાથ, હથેળી, આગળા, અંગુઠા ફેરવ્યા જેથી પાક ફૂટી ગયો, પરૂ નીકળી પડયું અને દર્દ ઓછું થયું તેમ બન્યું છે.

વળી ઘણાં દિવસનું જૂનું પરૂ સુકાઈ જવાથી રૂના તાંતણા જેવું બની જાય છે. તે કાઢીને દર્દીને બતાવ્યું અને તેનેજ જંતુ કહી નાખ્યું. માણસો પણ માની બેઠા. આ દફેદારની ચાલાકી હતી, એમાં તો શંકા નથી. મેં આવા દફેદાર જેવા હિંમતવાળા મોટી વાતો કહી બોલવાવાળા ઘણાં જોયા છે. ઉદાહરણ અર્થે આ નીચેનો દાખલો ટાંકું છું.

ઘણા દિવસથી પીડાતા દમના રોગીને એક માણસે કહ્યું કે જો કફની ચપકલી ફેફસામાંથી કાઢી નાખવામાં આવે તો કાયમનો દમ મટી જાય. એકંદર આ વાત સત્ય છે, પણ તે દવા કરનારા દવા કરી શકતા નથી અને કેટલાક આવી દવા જાણતા પણ નથી અને જાણ્યા છતાં કરી શકતા નથી. કારણકે તે દવા એવી હોય છે કે ખવડાવ્યા પછી દમના રોગીને અગ્નિ થાય છે, પાણીની તરસ લાગે છે, અસોસી જણાય છે, દર્દી મુંઝાય છે, આકુળ વ્યાકુળ થઇ જાય છે, કલ્પાંત કરવા માંડે છે, તરસ છીપાવવા પાણી માગે છે, પાણી ન મળવાથી નાસે છે, ભાગે છે, પાણી ન આપવા ખાતર તેને ઘરની અંદર બાંધીને પરવામાં આવે છે. આવી રીતે બે કલાક તેને કષ્ટ આપવામાં

આવે છે. આખરે તેને ઉલટી થાય છે અને ઉલટીની સાથેજ ઘણા દિવસનો જામી ગયેલ કફ ચપકલી કે ગરોળા જેવા બનેલો રબરના જેવો હોય છે તે નીકળી પડે છે ત્યારે તેનો કાયમનો દમનો રોગ મટે છે.

દર્દીનું તોફાન, કષ્ટ, આજીજી અને કલ્પાંત દવા કરવાવાળાને અને દર્દીના સગાને મુંઝવી દે છે, જેથી આ જમાનામાં આવા ઇલાજો જાણ્યા છતાં તે ઇલાજો, તેની દવા વૈદના મગજમાં અને વૈદની બુકમાં કાયમને માટે છુપાયેલા, ભુંસાઈ જતા ગુપ્ત પડેલા છે.

પરંતુ આવા ઇલાજ ન કરતાં ખોટી ફેફસાંના કફની ચપકલી કાઢવાને માટે નકલી દવા આપી દર્દી પાસેથી આસાનીથી અમુક રકમ ચમત્કાર બતાવી દરેદાર જેવા દામ મેળવી લે છે. તે નકલી દવા–તેવો માણસ દમની ચપકલી કાઢવા દૂધમાં એખરા (તાલીમખાના) ને પલાળી દર્દીને પાઇ દે છે. પછી ઉલટીની દવા આપે છે, જેથી ઉલટીમાં-એખરાનો દૂધમાં પલાળેલો ચીકણો કુચો ચપકલી જેવો જામી ગએલો નીકળી પડે છે.

દર્દી અને તેના વાલીને બતાવીને તે કહે છે કે, " મેં મારી દવાથી ફેફસાંના કફની ચપકલી કાઢી આપી ! જોઇ ખાત્રી કરો." માણસો કબુલ કરે છે અને તે ઠરાવેલું ઇનામ મેળવી લે છે. તે વખતે ઉલટીના લાભના કારણે તાત્કાલિક દમ દબાઇ જાય છે, પરંતુ પાછળથી આગળની માફક દમ ઉપડતો જણાય છે, ત્યારેજ ખાત્રી થાય છે કે એ માણસ મને છેતરી ગયો. આજે આ સમયમાં ધોળે દિવસે આવી રીતે લુંટનારા, જગજાહેર ઠગારા, છડેચોક પોતાનો ધંધો ચલાવી રહ્યા છે, જેમકે કેટલાક ચીનાઓ પોતાની ચાલાકીથી પાંપણ પર દવા લગાડી ઇયળ જેવાં જંતુ બતાવે છે. જો બહુ બારિકીથી તપાસ કરશું તો તે જંતુ નથી પણ ચીનાની દવાનું ને આંસુના પ્રતાપે મરેલ ઇયળના જેવા દેખાવ આપણને દેખાડે છે. આ પણ તેઓનું કૌતુક છે.

કેટલાક ચીનાઓ ફૂલેલા મુખનાં પેઢાંઓમાંથી પોલી સળીથી કોતરી જંતુ કાઢી દર્દીને દેખાડી આપે છે અને આઠ આના સહેલાઇથી એક મિનિટમાંજ વગર દવાએ, વગર મહેનતે છીનવી લે છે. અલબત્ત એ પોલી સળીથી પેઢાં કોતરવાથી તેમાંથી કાળું લોહી નીકળી ફૂલેલા પેઢાં નરમ પડે છે અને દર્દીને પોતાનું દર્દ કમ દેખાય છે, તે દેખીતો ફાયદો છે, પણ તે જે જંતુ જીવતા ચીપીઆથી ખેંચી દસ, બાર હથેળીમાં કાઢી બતાવે છે તે પેઢાનાં જંતુ હોતા નથી. વળી જો એ જંતુઓ દશ બાર મળીને ચણા જેવડા હોય તોપણ પેઢામાં ક્યાંથી રહી શકે ?

પરંતુ સોઢાની પોલી નળીમાં પહેલેથીજ મળ, કીચડના જંતુ

ઉત્પન્ન કરી, જેમ ઇન્ડીપેનમાં પહેલેથી શાહી ગોઠવી દેવાય છે તેવીજ રીતે એ પોલી નળીમાં ઇયળ જેવા જંતુઓ ગોઠવી દીધેલા હોય છે. અને તે સળી ઇન્ડીપેન જેવીજ હોય છે. તેમાં ઝીણા છેદની પાસે ઇયળ નીકળે તેવડું છેદ હોવાથી જ્યારે તે પોલી, જંતુવાળી અણીવાળી નળી મુખના સડેલા પેઢામાં ખોસવામાં આવે છે ત્યારે ત્યાંનું કાળું લોહી નીકળે છે અને તેની દુર્ગંધથી તે જંતુઓ છેદ દ્વારા અનુક્રમે બહાર નીકળી પેઢાંને ચોટી જાય છે. કારણકે બગડેલ લોહી અને સડો જંતુનો ખોરાક હોવાથી મુંઝાએલા, ભૂખ્યા જંતુ બહાર નીકળી ફૂલેલા, સડેલા પેઢાંને ચોટીને સડેલું રૂધિર પીવા લાગે છે.

આ પણ ચીનાની ઠગાઇનું કાવત્રું છે. આપણું ભોળપણ છે, તેમનું લુચ્ચાપણું છે. તે મહા ઠગો આખા હિંદુસ્તાનમાં, મોટા શહેરોમાં, પોતાનો ખોટો ધંધો ધમધોકાર ચલાવી રહ્યા છે, છતાં પણ કોઇ રાજવંશી, સત્તાધીશ કે ચાંદવાળા રજીસ્ટર્ડ ડોકટરોએ તેમની ભૂલ કાઢી, તેની ઠગાઇ હિંદવાસીઓને બતાવી નથી. તે તેમનું કર્તવ્ય ભૂલ્યા છે અને કદાચ તેઓની સમક્ષ આવો કેસ આવ્યો પણ હશે તો તેઓ એમ સમજી ગયા હશે કે, વૈદક વિષયમાં અમો હજુ અપૂર્ણ છીએ. તેવા ભ્રમને લીધે ચીનાઓ બચવા પામ્યા છે, પરન્તુ આપણે આયુર્વેદીઓ, વૈદરાજો આપણા ગુરુ દેવરૂપ હતા, ધન્વન્તરિ ભગવાન હતા, એવા ગુરુના શિષ્યો ચીનાઓના કૌતુક કાર્યમાં નહિ ફસાશું, જેથી આપણે ખુલ્લા દિલથી, વગર દામે, પરમાર્થ અર્થે, પુણ્યાર્થે, અજાણ્યા, બિનઅનુભવી આપણા ભોળા હિંદવાસીઓને આવા બનાવટવાળા ગુપ્ત રહસ્ય બતાવી આપીશું અને આપણા પેઢાના દરદીઓને લૂંટાતાં ઉગારી શકીશું.

આ પણ વૈદરાજોનું વૈદક કર્તવ્ય છે, વૈદોની ફરજ છે એટલે વૈદો ગુપ્ત ઠગારાઓની ઠગાઈ જાહેરમા મૂકે તે પાપ નથી. ચીનાનો ઉપલો અખતરો અમારી સમક્ષ ચીનાએ કર્યો હતો અને તેની પોલ અમે પકડી હતી. તે પોલ આજે અમે પ્રકાશમાં મૂકીએ છીએ, એ અમારો અનુભવ છે, તેમા શંકાને સ્થાન છેજ નહિ.

("વૈદ્યકલ્પતરૂ" માસિકના એક અંકમાંથી)



૭૭–સારક દવાઓથી થતું નુકસાન

જુલાબની ગોળી કે ફાકી ન ખાનારાં લોકો ને દરદીઓને જુલાબની દવા ન આપનારા દાક્તરવૈદો શોધ્યા પણ જડતા નથી. સારક દવાઓ લેવાની પ્રથા બહુજ જૂના સમયથી ચાલતી આવેલી છે. સૌથી વધારે કઇ દવાઓ ખપે છે, એની તપાસ કરીએ તો એમાં પહેલો નંબર સારક દવાઓનો આવે છે. સારક દવાઓ લેવાની લોકોને એટલી બધી ટેવ પડી ગઇ છે કે એનાથી કાંઇ ફાયદો થાય છે કે નહિ એનો કોઈ વિચારજ કરતું નથી, તોપણ આ વિષય ઉપર વિચાર કરવા જેવો છે. 'સાયન્ટિફીક અમેરિકન' નામના માસિકમાંથી લીધેલી નીચેની માહિતી વાંચકોને ઉપયોગી લાગ્યા વિના રહેશે નહિ.

કબજીઆત નવો રોગ નથી

અમેરિકામાં અત્યારે એવી સ્થિતિ છે કે જ્યાં નજર ફેંકીએ ત્યાં સારક દવાની જાહેરખબર દેખાય છે. કેટલાક લોકો એવું કહે છે કે અત્યારના કૃત્રિમ જીવનને લીધે કબજીઆતનો નવો રોગ થયો છે, પણ એ સાચી વાત નથી. અન્નનલિકામાંથી ખોરાકના બાકી રહેલા ભાગને–મળને–બહાર પડવા માટે બધાં લોકોને એકસરખો વખત લાગતો નથી. એમાં ઘણો તફાવત હોય છે. એટલે ઘણાં લોકોને મળાવરોધ થયો ન હોવા છતાં પોતાને કબજીઆત થઈ છે, એવું લાગે છે ને એનાથી નકામી માનસિક અસ્વસ્થતા ઉત્પન્ન થાય છે. હજારો વરસ પહેલાં પ્રાચીન મિસરમાં પણ આવીજ હાલત હતી, એવું ત્યાં મળી આવેલા તાડપત્રોના પુરાવા ઉપરથી જણાય છે. મલાવરોધને માટે એરંડિયાના તેલવાળી દવાની બનાવટો એમાં જણાવેલી છે.

ફેનોલફ્તેલીનથી થતું નુકસાન

અત્યારે બજારમાં વેચાતી સારક દવાઓમાંની કેટલીક તો શરીરને બહુજ હાનિકર્તા હોય છે. જેમકે ફેનોલફ્તેલીન નામની દવા લગભગ દરેક સારક દવામાં હોય છે. આ દવા વાપરવામાં કેટલું જોખમ રહેલું છે, એની સૂચના અમેરિકન માસિકોમાં ઘણીવાર આપવામાં આવી છે. 'ચુઇંગ ગમ'–એમાં ટીકડીની પેઠે મમળાવીને ખાવાના ગુંદર જેવી સારક દવાઓમાં ઉપર જણાવેલી દવા હોય છે. 'ચુઇંગ ગમ' ગળ્યો લાગવાથી નાનાં બાળકો તે વધારે ખાય છે. એને પરિણામે કેટલાંક બાળકો મરણ પામ્યાના દાખલા પણ બનેલા છે. એ દવાને લીધે ચામડી ખરાબ થાય છે. શરીર પર ફોડલા કે ચાઠાં ઉપડી આવે છે, ને બીજી પણ અનેક ખરાબ અસરો થાય છે. ડોકટરો એ દવા વાપરે તો એમાં કશી હરકત નથી, પણ બજારમાં નાનાં બાળકોને પણ તે વેચાતી મળે એ ઠીક નથી.

રોગપ્રતિબંધક શક્તિ ઓછી થાય છે

એપેન્ડીસાઈટીસ અને પેટનાં બીજાં દરદોને લીધે આટલાં બધાં માણસો મરણ પામે છે, એનું કારણ જુલાબની દવાઓ ખાવાની ટેવ છે, એવો દાક્તરોનો મત છે. ઘણા લોકો એવું ચોક્કસ માને છે કે માંદા પડયા પછી પહેલું કામ પેટ સાફ કરવા માટે જુલાબની દવા લેવી એ છે. સળેખમ થયું હોય કે એકાદ દિવસ તાવ આવ્યો હોય તો પણ ઘણાં લોકો પોતાની મેળેજ જુલાબ લઇ લે છે. પણ એનાથી ઘણું નુકસાન થાય છે. જુલાબની દવા લેવાથી આંતરડાં ધોવાઇ જતાં તો નથીજ પણ દરદીની રોગપ્રતિબંધક શક્તિ ઓછી થાય છે. એપેન્ડીસાઇટીસની બાબતમાં ડૉ. બાવરને એવું જણાયું છે કે એક વાર સારક દવા લેનારા ચૌદ દરદીઓમાંથી એકજ મરણ પામે છે, બે વાર લેનારા સાત દરદીઓમાંથી એક મરણ પામે છે; પણ જે લોકો કદી પણ સારક દવા લેતાં નથી એવા ૮૦ દરદીઓને જો એપેન્ડી-સાઇટીસ થાય તો તેમાંથી માત્ર એકજ મરણ પામે છે. દરદીઓએ પોતે લીધેલી ૩૭ સારક દવાઓની તેમણે યાદી પણ આપી છે. એપેન્ડીસાઇટીસ થયેલા દરદીઓમાંના સેંકડે ૪૭ લોકોએ સારક દવા લીધેલી હતી. સૌથી આશ્ચર્યની વાત તો એ છે કે ૫૫ ડૉક્ટરોએ એવા રોગીઓને જુલાબની દવા આપી હતી ને એમાંથી ચાર દરદી મરણ પામ્યા. તોપણ યુરોપિયન વૈદકશાસ્ત્રના જનક હિપ્પોક્રેટિસે ૧૪૦૦ વરસ પહેલાં લખી રાખ્યું છે કે આ દરદમાં જુલાબની દવા આપવી નહિ.

નિરોગી આંતરડાંમાં પણ રોગજંતુઓ હોય છે

સારક દવાઓની જાહેર ખબરોમાં એક વાત ખાસ ભાર મૂકીને જણાવવામાં આવે છે કે આંતરડાંમાં પેદા થયેલું ઝેર આપણને અનેક રીતે નુકસાન કરે છે. આંતરડાંમાંથી એ ઝેર બહાર કાઢી નાખવા માટે આપણે હંમેશાં સારક દવાઓ લેવી જોઇએ. આ વિષયમાં એક દાક્તરે પૂછેલા પ્રશ્નનો જવાબ દેતાં ' જર્નલ ઓફ ધી અમેરિકન મેડિકલ એસોસિએશન ' નામનું માસિક (૧૯૩૫ ના જૂનની બાવી-સમી તારીખના અંકમાં) જણાવે છે કે આવા કોઇ પણ જાતના ઝેરના અસ્તિત્વની વૈદકશાસ્ત્રને ખબર નથી; એટલુંજ નહિ પણ પહેલાં જેને બિલીયસનેસ–પિત્તનો પ્રકોપ થવો–કહેતા હતા, એ કલ્પના પણ ત્યાજ્ય બની ગઇ છે. આતરડાંના ઝેરથી માણસોને નુકસાન થાય છે, એવો કોઇ પણ જાતનો પુરાવો મળતો નથી. મનુષ્યોના આંતરડામાં અનેક જાતના જંતુઓ હોય છે. દરદી માણસોના આંતર-ડાંમાંજ નહિ પણ નીરોગી ને તંદુરસ્ત લોકોના આંતરડાંમાં પણ એવાં જંતુઓ હોય છે. મળાવરોધને લીધે કોઇ પણ જાતની રાસાયનિક હાનિ થતી ન હોવાથી તેની ઝેરી અસર પણ થતી નથી. જંતુજન્ય

દરદોમા સુધ્ધા સારક દવાઓ આપવામા ન આવે તો દરદીની હાલત વધારે સારી રહે છે ને તે જલદી સારો થાય છે.

એનિમાથી થતી હાનિ

કોઈ પણ જાતની સારક કે રેચક દવાથી આંતરડાની અંદરનું ઝેર ઓછું થતું નથી. હરહંમેશા એનિમા લેવાની પણ જરૂર નથી હોતી ને એનાથી હાનિ થવાનો સંભવ છે. એનિમા લેવાથી પણ આતરડાની અદરના જંતુઓ નાશ પામતા નથી ને હોશિયાર દાક્તરો આવી જાતના ઉપાયો ભાગ્યેજ અજમાવે છે. એનિમાના વિષયમાં ૧૯૩૬ મા અમેરિકન મેડિકલ એસોસિએશન આગળ ડૉ. કર્ઝરે એવું જણાવ્યુ છે કે આ વિષયમા પદવીધર દાક્તરો ને ઉટવૈદો વચ્ચે વધારે તફાવત નથી. આ વિષયમાં મતભેદ છે એ સાચી વાત, પણ એનિમા લેવાથી ઉપયોગ થાય છે, એવું કહેનારા લોકો પણ એટલુંજ માને છે કે એનાથી આતરડા ધોવાઇ જાય છે. પણ એનિમાથી નુકસાન થાય છે અને અત્યારે ઉત્તમ હોસ્પીટલોમા પાંચસો દરદીઓમાથી ચાર કરતા વધારે લોકોને એનિમા આપતા નથી. નીરોગી માણસોનાં આંતરડામાં સુધ્ધા સ્ટ્રેપ્ટોકોકસ નામના જંતુઓ હોય છે. એનિમામા વાપરવામાં આવતા જંતુનાશક પાણીનો બિલકુલ ઉપયોગ થતો નથી ને આતરડાનો નીચેનો ભાગ કદી પણ પૂર્ણપણે જંતુરહિત બનાવી શકાતો નથી. અમેરિકામાં અનેક જાતના એનિમાને પેટન્ટ મળ્યું હોય તોપણ એ બધા નકામા છે.

માનસિક કબજીઆત

કબજીઆતથી જે નુકસાન થાય છે એવુ કહેવામા આવે છે તે મોટે ભાગે માનસિક અસ્વસ્થતાને લીધે થાય છે ને એને માટે ઉપચાર પણ માનસિકજ કરવા જોઇએ. કેટલાક લોકોને અનેક વરસો સુધી જુલાબની દવાઓ લેવા છતા તેમને કદાચિત નુકસાન નહિ થયું હોય, પણ એનાથી નુકસાન થવાનો સંભવ છે. આંતરડાંનાં જંતુઓના કરતા પતિ ઉપરના અવિશ્વાસને લીધે કેટલીક સ્ત્રીઓને કબજીઆત થાય છે. મનની સ્વસ્થતા અનેક એનિમા કરતાં વધારે ફાયદાકારક છે.

ઉંદરો પર કરેલા પ્રયોગો

• ૧૯૩૫ મા કબજીઆતને લગતી એક નવી શોધ જાહેર કરવામા આવી છે. રોબર્ટ અને ડોઇલ નામના બે સશોધકોએ ઉદરના ઉપર પ્રયોગ કર્યા હતા. તેમને એવું જણાઇ આવ્યુ કે ઉંદરોના ખોરાકમાથી ખનિજ પદાર્થો જો ઓછા કરવામા આવે તો તેમને કબજીઆત થાય છે. ખનિજ પદાર્થો પહેલાના જેટલા આપવામા આવે તો કબજીઆત નષ્ટ થાય છે. સુધરેલા લોકોના આહારમાં સફેદ ખાડ, છોડા કાઢી નાખેલો લોટ વગેરે ખનિજ પદાર્થોરહિત પદાર્થો ઘણા હોય છે, એટલે

તેમને મળાવરોધ થતો હશે એવું આ ઉપરથી લાગે છે. ઘણીવાર આપણે શાક બાફીને એ પાણી ફેંકી દઇએ છીએ. એ પાણીમાં ખનિજ પદાર્થો (ખાસ કરીને પોટેશિયમ) ચાલ્યા જાય છે. એટલે ખોરાકમાં પોટેશિયમ ને કેલ્શિયમનું યોગ્ય પ્રમાણ હોવાની ખાસ જરૂર છે એવું તે લોકો કહે છે.

નાનાં બાળકો પર કરેલા પ્રયોગો

ન્યૂયોર્કમાં નાનાં બાળકોનાં દરદોના નિષ્ણાત ડૉ. ફ્રિશે કરેલી શોધ તો એના કરતાં પણ અજબ છે. તેમણે ૧૨ નિરોગી બાળકો ને ૫ તાવ આવેલાં બાળકો લઇને તેમને ૬ થી ૬૮ દિવસ સુધી સૌમ્ય પ્રમાણમાં ટિંક્ચર ઓફ ઓપિયમ (અફીણનું ટીક્ચર) આપીને કૃત્રિમ કબજીઆત નિર્માણ કરી. એ વખતે સરેરાશ દરેક બાળકને ૧૧ દિવસમાં એક વાર થોડો ઝાડો થતો હતો. એ દરમિયાન તેમને હંમેશનો ખોરાક આપવામાં આવતો હતો ને બીજું વર્તન પણ હંમેશના જેવુંજ રાખ્યું હતું. તોપણ એ બાળકો આનંદ કરતા હતાં. ન કોઇનું માથું દુખ્યું કે ન કોઇને કંટાળો થયો. તેમના વજનમાં સરેરાશ એક પાઉંડનો વધારો થયો હતો. પેટમાં મળસંચય થવાથી બહુજ થોડાં બાળકોને ત્રાસ થયો. પરંતુ તેમની નાડી, શરીરની ઉષ્ણતા, લોહીની અંદરનાં રક્તકણ, શ્વેતકણ, હિમોગ્લોબીન ને મૂત્ર વગેરે બધું હમેશના જેવું હતું. તેમના શરીરમાં બીજો કોઈ પણ જાતનો ફેર પડયો ન હતો. મળાવરોધનાં હમેશનાં લક્ષણો એટલે કે ચક્કર આવવાં, ખરાબ સ્વપ્નો આવવાં, કોઈ પણ વિષયમાં મન ન પરોવાવું, હિસ્ટીરિયા, આંચકી, તાવ, જીભના પર છારી વળવી, મોં બગડી જવું, મોમાં વાસ આવવી, પેટ ફૂલવું, ભૂખ ન લાગવી, પેટમાં દુખવું, હાથપગ ઠંડા પડી જવા, ચામડી ફીકી થઇ જવી, ચામડીનાં દરદો, રક્તક્ષય, છાતીમાં ધબકારા થવા વગેરેમાંથી તેમને એક પણ લક્ષણ થયું નહિ. એટલે મળાવરોધથી બીવાનું કાંઈ પણ કારણ નથી.

સામાન્યપણે લોકોની એવી માન્યતા હોય છે કે દરરોજ ઝાડો થવો જોઇએ ને ન થાય તો શરીરમાં કંઇક બગાડ થયો છે. પરંતુ કેટલાક લોકો અઠવાડિયાં ને મહિનાઓ સુધી શૌચે ગયા વિના રહ્યા હતા, એવા દાખલા વૈદકિય સાહિત્યમાં છે. તે લોકોને કોઈ પણ જાતનો વિશેષ ત્રાસ પણ થયો ન હતો. અલબત એ કાંઈ હંમેશની સ્થિતિ ન કહેવાય. પણ એના ઉપરથી એટલુંજ જણાય છે કે દરરોજ શૌચે ન જવા છતાં પણ તબિયત સારી રહી શકે છે ને આ બાબતની હંમેશાં ચિંતા કર્યા કરવાથી ને પેટ સાફ કરવા માટે સારક દવાઓનો મારો કરવાથી તબિયત બગડવાનો સંભવ વધારે છે.

કેટલાક લોકોનાં આંતરડાં એવાં હોય છે કે ખોરાકને એમાં થઇને જતાં વાર લાગે છે. એવાં લોકો જો સારક દવાઓ લે તો

તેમણે ખાધેલા ખોરાકમાંથી શરીરને ઉપયોગી ભાગ લોહીમાં શોષાઇ ગયા પહેલાંજ બધો ખોરાક બહાર નીકળી જાય છે. કેટલાક લોકોને અઠવાડિયામાં બે ત્રણ કે એક વારજ શૌચે જવું પડે છે, તોપણુ તેમની તબિયત સારી હોય છે. માટે આ વિષયમાં કુદરત પરજ આધાર રાખવો જોઇએ ને આપણે કુદરતના કરતાં ડાહ્યા થવાનો પ્રયત્ન કરવાનું છોડી દેવું જોઇએ. (ઓગસ્ટ ૧૯૩૮ના " ચિન્મય જગત ", માસિકમાંથી)

७८–अपचानो चमत्कारिक उपाय

આજના કષ્ટમય અને ચિંતાયુક્ત જીવનમાં અપચાનો રોગ સર્વ સામાન્ય થઇ પડયો છે. પરંતુ ઘણી વખત તેનો દોષ હોજરી કરતાં સ્વભાવ ને શિર વધારે હોય છે. ઘણા માણસોને જગત-કાજીની માફક વિના કારણુ નાની મોટી વાતની ચિંતા કરવાની ટેવ પડી ગઇ હોય છે અને હું મરી જઇશ તો મારાં છોકરાંનું શું થશે? મારી નોકરી તૂટશે તો હું મારૂં અને મારા કુટુંબનું પોષણુ શી રીતે કરીશ? પંદર વર્ષ બાદ કીકો કોલેજમાં જશે ત્યારે તેનું ખર્ચ શી રીતે ઉપડશે? કીકીને માટે લાયક વર નહિ મળે તો? આવી આવી અનેક ચિંતાઓમાં માણુસ અર્ધો થઇ જાય છે અને પછી જ્યારે શરીર બગડે છે ત્યારે તેનો દોષ પોતાના સ્વભાવને દેવાને બદલે બીજા ઉપરજ ઢોળે છે. અલબત, ભવિષ્યનો વિચાર તો સૌ કોઇએ કરવોજ જોઇએ પરંતુ વિચાર અને ચિંતાનો કયાંય મેળ ખાય એમ નથી એટલે ચિંતાને વિચારનું ઉપનામ આપી તેનો મોભો વધારવો એ તો વળી એક બીજી મૂર્ખાઇજ કહેવાય. ચિંતા કરવાથી શરીર-સ્વાસ્થ્ય બગડે છે એમ આપણામાં પણુ સામાન્ય માન્યતા પ્રવર્તે છે, પરંતુ હવે તો વૈજ્ઞાનિક રીતે પણુ એમ પુરવાર થયું છે કે ચિંતા કરવાથી મોંમાંથી થૂંક અને હોજરીની અંદરનો પાચક રસ સુકાઈ જાય છે અને તેથી ખાધેલો ખોરાક પચી શકતો નથી. એથી ઉલટું આનંદમાં રહેવાથી આ બંને રસનું પ્રમાણુ વધે છે અને તેથી પાચન-શક્તિમાં સુધારો થાય છે. એટલે અપચાના રોગથી પીડાતા ઘણાખરા માણસોએ તો એરંડિયાંના બાટલાઓ ગટગટાવા કરતાં આ કિમિયો અજમાવી જોવાની જરૂર છે અને તેમની ઘણી ખરી ચિંતાઓનું કારણુ પણુ કાલ્પનિકજ હોઈ તેમ કરવામાં તેમને ધારે તો ખાસ મુશ્કેલી નડે એમ નથી.

(૨૭ મી જુન ૧૯૩૭ ના " પ્રજામિત્ર કેસરી " સાપ્તાહિકમાંથી)

७९–अपचानो सामान्य उपाय

અપચો અને બદહજમી એ આજની સર્વસામાન્ય ફરિયાદ છે અને ખાસ કરીને મોટાં શહેરોમાં તો તે ઘેર ઘેર પ્રચલિત હોય છે. પરંતુ ઘણાં સામાન્ય દર્દોની માફક તેનો ઉપાય પણ તદ્દન સાદો છે અને જો અપચાથી પીડાતો માણસ તેની પ્રકૃતિને પ્રતિકુળ એવો ખોરાક વર્જ્ય ગણવા ઉપરાંત જમતી વખતે ધાડાધાડ નહિ કરતાં શાંતિપૂર્વક અને બરાબર ચાવીને જમવાની ટેવ પાડે તો થોડાજ સમયમાં તેને પુષ્કળ રાહત મળવાનો સંભવ છે. મંદાગ્નિ કે અપચાથી પીડાતા માણસોએ કાચું-કોરું ખાવાની ટેવ જતી કરવા ઉપરાંત વખત-કવખત ખાવાની ટેવ પણ છોડી દેવી જોઇએ અને કેવળ ઘર આગળજ નિયમિત વખતે ભોજન લેવાનો પ્રબંધ રાખવો જોઇએ અને જો આટલા સંયમ સાથે તે જમતી વખતે ઉતાવળે ખોરાક પેટમાં નાખી દઈ ઝટ પરવારી જવાની પેરવીમાં પડવાને બદલે જો ભોજન સમય માટે ઓછામાં ઓછો પાથી અરધો કલાક ફાજલ પાડવાની ટેવ પાડે અને જે કંઈ ખાય તે સ્વસ્થતાથી અને ખૂબ ચાવી ચાવીને ખાય તો થોડાજ સમયમાં તેની આ ફરિયાદ સર્વાંશે નાબૂદ થઇ જવાનો સંભવ છે. જમવા બેસતા પહેલાં નહાઇને સ્વચ્છ ધોએલાં કપડાં પહેરવાની ટેવ રાખવાથી અને જમી રહ્યા બાદ થોડો વખત આનંદમય વાતોમાં ગાળવાથી કે શાંત ચિત્ત રાખવાથી પણ લાભ થાય છે; પરંતુ જેઓ કોઇપણ કારણે જમવા અગાઉ નહાવાની ટેવ ન પાડી શકે તેમણે પણ જમવા બેસતાં પહેલાં હાથ પગ ધોવા ઉપરાંત બને તો મોઢાંના અને નહિ તો સાદા પાણીના કોગળા કરવાની આદત તો જરૂર પાડવીજ જોઇએ.

(૩૦ મી.મે ૧૯૩૭ ના "પ્રજામિત્ર કેસરી" સાપ્તાહિકમાંથી)



૮૦—अपचाना सहेला उपायो

'અપચા'ને નામે ઓળખાતી તકલીફ આપણામાંના દરેકને ક્યારેક ને ક્યારેક ભેાગવવી પડીજ હોય છે એમ કહેવામાં અતિશયેાક્તિ નથી થતી અને જેઓએ કોઈ પણ જાતની 'નબળી તબિયત'ની ફરિયાદ કરી છે તેઓને વિષે તેા આ સત્યજ છે, કારણકે તબિયતની ગરબડ સાથે પાચન-અવયવેા સંડેાવાયલાજ હેાય છે.

પેટના લગભગ તમામ દુખાવાને છૂટથી અજીર્ણનું નામ અપાય છે. એનાં ચિહ્નો થેાડે ઘણે અંશે પરખાઇજ આવે છે. ડાક્ટર, વૈદ્ય અને હકીમેા પેાતાના શેાખ મુજબ ચિહ્નો જેઇને એને 'મંદાગ્નિ' 'જ્ઞાનતંતુનું અજીર્ણ' અને એવાં એવાં નામેા આપે છે. પણ આ નામેા આપણને દર્દનેા બરાબર ખ્યાલ નથી આપતાં. પાચનમાં અવ્યવસ્થા થવાથી જે માંદેા પડયેા હેાય તેને ડાક્ટર કહે કે તારા જ્ઞાન-તંતુઓમાં અવ્યવસ્થા પેઠી છે, તેમાં દરદી શું સમજે? આ જ્ઞાન-તંતુની ખીંતી એવી છે કે એના પર જે ન સમજાય એવું હેાય તેને ખુશીથી લટકાવી દેવાય. સામાન્ય ડાક્ટર કે જે તંદુરસ્તીના સાદા, સાચા નિયમેા જાણતેાજ નથી હેાતેા, તે બિચારેા પેટના સાધારણ રેાગ-પ્રદેશમાં પણ વિચરી શકતેા નથી, એટલે એવાને માટે દર્દોનાં મેાટાં નામેા બે ગરજ સારે છે—પેાતાની અણઆવડત ઢંકાય છે એ એક અને બીજું દર્દીને મહત્ત્વ આપી શ્રદ્ધા ઉત્પન્ન કરાવાય છે.

અજીર્ણ એ કેાઇ ભેદી દર્દ નથી

પેટની ગ્રંથીઓના કામમાં મુશ્કેલી ઊભી થાય ત્યારે પેટની ગડબડનાં ચિહ્નો દેખાવા લાગે છે. ગ્રંથીઓમાંથી ઝરતાં અમી અને પાચનરસેાનું કામ ઘણી રીતે સુધારી શકાય છે. જાણીબૂઝીને ઉવેખેલા તંદુરસ્તીના નિયમેાને લીધે જમ્યા પછી બેચેની અથવા અપચાની અસર જણાય છે. શરૂઆતમાં થેાડું ચૂંક આવવા જેવું કે વાયુ છૂટવા જેવું થાય છે, પણ દુખાવેા વધવાની સાથે પીડા, ઊગ્ર શ્વાસેાચ્છ્વાસ, ભાર અને એવા અણગમતા ચિહ્નોનેા અનુભવ વધવા માડે છે. પછી કબજીઆત અને જ્ઞાનતંતુની નબળાઇનાં પ્રતિક રૂપ માથાનેા દુખાવેા, અનિદ્રા, બેચેની અને એવું એવું આગળ જતાં સાથી તરીકે જેાડાય છે.

અજીર્ણ

૧ અજીર્ણનું ઘણું ખરું મુખ્ય કારણ તેા હેાય છે, ખેારાક બરાબર ન ચવાય તે. જલદીથી એકરસ ન થઇ જાય એવેા આપણા ખેારાકમાંનેા મેાટેા ભાગ સ્ટાર્ચનેા હેાય છે. મેાંમાં સારી રીતે ચવાઈ, મેાનાં અમી સાથે બરાબર ભળી એ પેટમાં ન જાય તેા પચવેા મુશ્કેલ.

૨ ખાઉધરાપણું—જરૂર કરતાં વધુ ખાવું એ બીજું ખાસ કારણ છે. પેટ અમુક હદથી વધુ કામ તો ન જ કરી શકે એ આપણે સમજીએ છીએ.

૩ કેટલાક લોકો ઘી, બદામ, માંસ અને એવા ભારે ખોરાક પાછળ ગાંડાજ બનેલા હોય છે. એવા લોકો ખોરાક પચશે કે નહિ એનો વિચારજ નથી કરતા હોતા.

૪ ખોરાકનાં તત્ત્વોનું પ્રમાણ યોગ્ય ન હોય તો.

૫ પાણી વિચારપૂર્વક ન પીવાય તો પણ પાચનક્રિયા પર ઝેરની અસર થાય છે.

૬ મીઠું અને શેરડીની ખાંડ વધારે પડતી લેવાની ટેવ પડે તો અપચો થાય છે.

૭ સખત કામ કરનારને ખોરાક પણ ઝાઝો જોઇએ. ભારે ખોરાક લે છે તેને માટે તે પચાવવા એટલી ભારે કસરતની પણ જરૂર હોય છે, નહિ તો અપચાના ભોગ થઈ પડવું પડે છે.

ઉપાયો

ખરાબ ટેવોને વિદાય કરી સારી ટેવોને સ્થાન આપી દેવાથીજ દરદનો ઉપાય થઇ રહેશે. બે એક દિવસના ઉપવાસ શકય હોય તો ખોરાકના ભારે ફેરફારો માટે પાચન-અવયવો સારી રીતે તૈયાર થઇ રહે છે. ઉપવાસ એ તો અપચાની રામબાણ દવા છે.

ઉપવાસ—અજીર્ણ 'જૂના અને હઠીલા' દર્દ તરીકે જાહેર થઇ ચૂક્યું હોય ત્યારે તો ઉપવાસ ખાસ સલાહકારક છે. જેટલા કરી શકાય તેટલા ઉપવાસ કરો. છેક પથારીવશ થવું પડે ત્યાં સુધી ઉપવાસ પાછળ ખેંચાવાનું યોગ્ય નથી પણ સારા નિરીક્ષક નીચે (આ વસ્તુની અગત્ય ઘણી છે) જેટલા વધુ ઉપવાસ થાય તેટલો વધુ ફાયદો થાય. પણ ત્રણ ચાર દિવસના ઉપવાસ તો કોઇ પણ સંજોગોમા થઇ શકે અને ચમત્કારિક ફાયદો જોઇ શકાશે. ઉપવાસથી પેટનાં અવયવોને આરામ આપે છે, સાફસૂફીનું કામ થઇ જાય છે અને પછી જે ખોરાક લેવાય તેમાંથી વધારે સારૂં લોહી બનાવવાની પણ શક્તિ મેળવે છે. (કોઈ આ વિષયના જાણકારની દેખરેખ વિના પાંચથી વધુ ઉપવાસ ન કરવા જોઇએ.)

દૂધ એક માત્ર ખોરાક

ઉપવાસના એક પ્રકાર તરીકે લાંબા સમયના અજીર્ણને મટાડવા દૂધને જ સંપૂર્ણ ખોરાક બનાવવાથી પાચન અવયવો ઘણીજ જલદીથી સારા બને છે. બે અઠવાડિયાં દૂધ પર રહ્યા પછી થોડા દિવસના ઉપવાસ કરીને સપ્રમાણ ખોરાક પર આવી જવાથી અપચાથી ઘણા લાંબા સમયથી પીડાતા દર્દીને પણ ઘણી રાહત મળશે.

આ ઉપાય ઉત્તમ ગણી શકાય. આનાથી પણ આરામ ન થાય તો પછી દર્દીને પોતાની ખરાબ ટેવો અને ભૂલો કે જેમાંની થોડી ઉપર ગણાવેલ છે તેના પર સખ્ત ચોકી રાખવા સિવાય બીજો કોઇ દર્દથી રાહત મેળવવાનો ઉપાય નથી.

અજીર્ણથી બચવા જમવાનાં ટંક ઘટાડી નાખવાં જોઇએ. બપોરે અને સાંજપછી ૭-આઠ કલાકે એમ બે ટંકજ ભોજન લેવાથી દર્દ હશે તો તેને હળવું પણ કરી શકાશે. રોગ હળવો હશે તો આ બે ટંકના ભોજનથી, ખોરાકમાં સપ્રમાણ તત્ત્વો લેવાથી અને ખોરાકના જથ્થાનું પ્રમાણ બરાબર જાળવવાથી ઘણી રાહત મળી જશે. આમ કરવાથી આંતરડાંઓને ઘણો આરામ મળતો રહે છે.

ખોરાકના જથ્થાની સાથે એની જાતનો પણ વિચાર કરવો ઘટે છે. કેટલીક વાર ખૂબ જરૂરી તત્ત્વો નથી મળતાં તો કેટલીક વાર તદ્દન બિનજરૂરી તત્ત્વો ખૂબ ભેળાં થઇ જાય છે. આમ ન થાય તે માટે એને પકવવાની સાચી રીત અખત્યાર કરવી જોઇએ. જેમ બને તેમ એને કુદરતી સ્થિતિની વધુ નજીક રાખવાનો પ્રયત્ન થવો જોઇએ અને મિશ્રણ યોગ્ય રીતનું હોવું જોઇએ.

ખોરાક

જેમ બને તેમ સાદો ખોરાક હોવો જોઇએ. મસાલાઓ ઘણા ઓછા વાપરવા. અનાજ, શાક, કંદ કે ભાજી, જે કાંઈ રાંધીએ તે બહુવાર ચૂલા પર ન રહેવા જોઇએ. જો શાક કે ભાજી કાચાંજ ખાઈ શકાય તો કાચાંજ ખાવાં અથવા તેનો રસ કાઢી કે ઉપરથી લીંબુ નીચોવીને તે ખાવા. આથી એમાંનું સત્ત્વ સંપૂર્ણ રીતે મળશે. ત્રીજી ટંક ખાવાની જરૂર પડેજ તો કંદમૂળ ફળોજ લેવાં. ગાજર, ટમેટાં અને એવી બીજી ઘણી ચીજો સસ્તીજ હોય છે.

ભોજન વખતે પ્રવાહી પદાર્થનો ત્યાગ કરવો. કંઈ લેવાની જરૂર પડે તો ભોજન પહેલાંજ લઇ લેવું; ભોજન પછી નહિ. તરસ લાગી હોય તો પાણી લેવું.

વ્યાયામની જરૂરત

ખોરાક ઇત્યાદિ પર બરાબર ધ્યાન આપતાં આપતાં અજીર્ણના દર્દીએ શારીરિક શક્તિ વધારવાના દરેક પ્રયત્ન કરવા. વ્યસનોને છોડી દેવાં અને વ્યાયામ તેમજ શક્તિ-સ્ફૂર્તિને વધારનારા બીજા ઉપાયો લેવા માંડવા.

કસરતથી સમગ્ર અંગોનો બાંધો ફરી જઇ અજાયબ કરે એવી સરસ પાચનશક્તિ આવશે. આંતરડાં અને પેડુનાં સ્નાયુઓને અસર કરનારી કસરતો આ દર્દને ખૂબ લાભકર્તા છે. એ માટેની થોડી કસરતો નીચે જણાવેલ છે. સવારે ઉઠીને અને રાત્રે સૂતી વખતે આ કસરતો કરવી. અખાડાની કસરતો કરી શકાય તે માટે પ્રયત્ન શીલ રહેવું.

કસરતો

૧. એક ખુરશી પર અક્કડ બેસો. પગ ઘૂંટણ આગળથી વળે નહિ અને હાથ ઊંચા સીધા રાખો. પછી વળી શકાય તેટલું સામેની દિશા તરફ વળો. શ્વાસને આ વખતે છોડતા જાઓ. ફરી શ્વાસ લેતા જઇ જે સ્થિતિમાં બેઠા હતા તેમ બેસો. (આ કસરત ૭ થી ૧૨ વખત કરો.)

૨. હાથ પીઠ પાછળ નીચેની તરફ ખેંચી રાખીને ખુરશી પર બેસો. ડાબો પગ ઘૂંટણ આગળથી વળેલો રાખીને ઉપર લાવો અને ઘૂંટણ પાસેથી પકડી એને છાતીએ અડાડવાનો પ્રયત્ન કરો. આ દરમિયાન શ્વાસને છોડતા જાઓ. શ્વાસને અંદર લેતા જઇ મૂળ સ્થિતિમાં આવો. આ પ્રમાણેજ જમણો પગ ઉપર લાવી નીચે મૂકો. (આ કસરત પણ ૬ થી ૧૦ વખત કરવી.)

૩. જમીન પર ચત્તા સૂઈ જાઓ, પગને સાથે જોડી રાખો અને અને હાથની છાતી પર અદબ વાળવી. પછી શ્વાસને છોડતા જાઓ અને પગને ઘૂંટણ આગળથી વળવા દીધા વિના બેઠા થવાનો પ્રયત્ન કરો. બેઠા થયા પછી આગળ નમાય એટલું નમો. ફરી પાછા શ્વાસ લેતા જઇને મૂળ સ્થિતિમાં આવો. (આ કસરત ૬ થી ૧૦ વખત કરવી.)

૪. પગ સીધા રાખી, શરીર સહેજ પાછળની બાજુએ ઢળતું રાખી જમીન પર બેસો. હાથ જમીન પર રાખવા. શ્વાસ છોડતા જાઓ અને ઘૂંટણને છાતીને અડાડવાનો પ્રયત્ન કરો. આ વખતે શરીરનો ઉપલો ભાગ ન હલવો જોઇએ. શ્વાસ લેતા જઇને ઘૂંટણ મૂળની સ્થિતિમાં લાવો. એવીજ રીતે બીજા પગની કસરત કરો. (આ કસરત ૭ થી ૧૨ વખત કરવી.)

૫. હાથને માથા તરફની દિશા તરફ સીધા રાખી જમીન પર ઉંધા સઇ જાઓ. પછી શરીરના ઉપલા ભાગને હલાવ્યા વિના પગ ઘૂંટણથી વળે નહિ તેમ જેટલો બને તેટલો કમ્મર આગળથી ઊંચો કરો. આ વખતે શ્વાસ લેતા જાઓ. પગ પાછો એવીજ રીતે નીચે મૂકો અને શ્વાસ છોડતા જાઓ. આજ રીતે બીજા પગની કસરત કરો. (આ આખી કસરત ૬ થી ૧૦ વખત કરવી.)

૬ સીધા અક્કડ ઊભા રહો. છાતી ઉંચી લાવો. હાથને આગળની બાજુએ નીચા રાખી ભીડી રાખો. (ડાબા હાથ ઉપર જમણો રહેવો જોઇએ.) હાથને પીઠ પાછળ લઇ જાઓ અને હથેળીને સામેની દિશાએ ખુલ્લી રાખી આંગળાં લંબાવો. આ વખતે છાતીને ઊંચી લેવાનો અને ખભાઓ ખૂબ પાછળ રહે એવો પ્રયત્ન કરો અને શ્વાસ અંદર લો. ફરી હાથને આગળ લાવો. જમણા હાથ ઉપર ડાબો હાથ રાખો અને શ્વાસ છોડતા જાઓ. (આ કસરત ૭ થી ૧૨ વખત કરવી.) (મે ૧૯૩૮ ના "નવરચના" માસિકમાંથી)

કબજીઆત કે પાતળી ઝાડાની આદત પડે છે ખૂબ પરિશ્રમ થયેલો હોય અથવા લાબા ઉપવાસ પછી ખોરાક લેનારો હોય ત્યારેજ કુદરતી રીતે ઘણે ભાગે પાણી પીવાની ઇચ્છા થાય છે આવે વખતે ઘન પદાર્થ એકદમ ન લેતા મધપાણી કે મધ અને દૂધ લેવુ જોઇએ અને થોડા વખત પછી ખોરાક લેવો જોઇએ જેને ખોરાક લેતી વખતેજ પાણી પીવાની ટેવ હોય તેમણે જમતા પહેલા એક કલાક અગાઉ પીવુ જોઇએ એટલે ધીમે ધીમે જમતી વખતે પાણી પીવાની ટેવ જતી રહેશે જમતી વખતે પાણી પીવાથી આખો દિવસ તરસ લાગતી નથી અને ઓધુ પાણી પેટમા જાય છે ઘન પદાર્થ જેટલો લેવાયો હોય તેથી ત્રણથી ચાર ગણુ પાણી લેવુ જોઇએ ઘન **પદાર્થને પીઓ અને પ્રવાહી પદાર્થને ચાવો.**

અધરૂ ચાવવું:—ઉપનુ વાક્ય વાચીને ઘણાને આશ્ચર્ય થશે પણ ખોરાક લેવાની સાચી પદ્ધતિ એજ હોવી જોઇએ ઘન પદાર્થ પીઓ એનો અર્થ એ કે તેો એટલી વખત ચાવો કે તે પેટમા ઉતરતા પહેલા લાળ સાથે મળીને દૂધ જેવો પાતળો થાય અને તમારી જાણ વગરજ પેટમા ઉતરે અને પ્રવાહી પદાર્થને થોડો વખત મોઢામા રાખી આમ તેમ ફેરવી લાળ સાથે મળવા દઈ પેટમા ઉતારો ઇગ્લાન્ડના પ્રધાન ગ્લેડસ્ટન બાવન વાર કોળીઓ ચાવતા, તે ૯૦ વર્ષ સુધી સપૂર્ણ કાર્યક્ષમ હતા કોળીયો કેટલી વાર ચાવવો એ માટે ખાસ નિયમ નથી પણ તે ૩૦ થી ૩૨ વાર ચાવવોજ જોઇએ અમેરિકાના ચર્વણશાસ્ત્રના પિતા હેરીસ ફ્લેચર ૬૦ વરસે ગળવા લાગ્યા તેમણે ઘણા ઘણા ઉપાયો લીધા પણ તેમનો શરીરનો ઘસારો કોઈ રીતે ઓછો ન થયો છેવટે તેમણે પોતાની ખાવાની રીતો ઉપર પ્રયોગો કરવા માડ્યા અને ખોરાકને ખૂબ ચાવવાના પ્રયોગથી તેમને એટલો બધો ફાયદો થયો કે તેમણે લશ્કરી ખાતાના ૨૫ વર્ષના ઉમેદવારો સાથે હરિફાઈમા ઉતરી તેમના જેટલીજ શક્તિ બતાવી આથી તેમને આનુ આટલુ બધુ અગત્ય લાગ્યુ કે તેમણે 'ખૂબ ચાવો' નો પ્રચાર આખા અમેરિકામા સરઘસ, માસિકો અને પત્રિકાદ્વારા શરૂ કર્યો તે એટલે હદ સુધી કે પછી તે ફ્લેચરવાદ—ફ્લેચરીઝમના નામે ઓળખાવા લાગ્યો આ ઉપરથી તમને ચાવવાનુ મહત્ત્વ સમજાશે કોઇ પણ ખોરાકનુ અર્ધુ પાચન મોમાજ થાય છે પણ તે પૂરતા પ્રમાણમા ચાવવામા આવે તોજ થઇ શકે ઓછુ ચાવવાથી ખોરાક વધારે ખવાય છે રસપૂર્વક, આનદપૂર્વક ખવાતો નથી દાતનો ઓછો ઉપયોગ થવાથી તે નબળા બને છે અને મોમા ન પચેલા ખોરાકને પચાવવાનો બોજો જઠર, આતરડા, વગેરેને પડવાથી તેનુ યોગ્ય પાચન તો થતુ નથી અને શરીરના ઘસારા સાથે કબજીઆતની કાયમ ફરિયાદ લાગુ પડે છે વધારે

તલમાંથી ઓછું તેલ કાઢનારને આપણે ખોટનો ધંધો કરનાર વેપારી કહીશું તેવીજ રીતે ઓછું ચાવીને વધારે ખાવાથી આપણા શરીરનો ઘસારો વધે છે. ઘસારો વધવાથી જીવનશક્તિ ઓછી થાય છે અને તેનું પરિણામ આપણા ઉત્સાહ ઉપર અને આખી જીંદગી ઉપર થાય છે. એકલું ચાવવા ઉપરજ ખૂબ ધ્યાન આપશો તો તમારી શરીરની અનેક ફરિયાદો આપોઆપજ દૂર થશે; કબજીઆત તો મટશેજ. પોણા પેટ જમો. મિતાહાર એ દીર્ઘાયુષ્યની ચાવી છે.

ભૂખ ન હોય ત્યારે ખાવું વગેરે:—આપણે જીવવા માટે ખોરાક ખાઇએ છીએ, ખાવા માટે જીવન નથી, એ આપણે ભૂલી જઇએ છીએ. જમણવારમાં વધારે ખવાઇ જવાય છે. કોઇ સ્વાદિષ્ટ વસ્તુ વધારે ખાવામાં આપણને કશુંજ અયોગ્ય લાગતું નથી. આપણા ઐચ્છિક સ્નાયુઓ આપણને શક્તિ કરતાં વધારે કામ કરવાની ના પાડે છે. તે કામ કરવા તરફ આપણી વૃત્તિજ થતી નથી. પછી જઠર કે જેના ઉપર આપણા આખા જીવનનો આધાર છે તેની પાસેથી વધુ પરિશ્રમ કરાવીને આપણે કેટલું પારાવાર નુકસાન કરીએ છીએ તેનો આપણને ખ્યાલ નથી. અયોગ્ય ખોરાક જોઇએ તે કરતાં વધારે ખાધાથી પેટમાં કચરો વધતોજ થાય છે, તેથી પેટ મોટાં થાય છે, જાડા થવાય છે, વધેલા કચરાનો વાયુ આપણને અનેક રીતે હેરાન કરે છે અને પછી કબજીઆત અસાધ્ય બને છે. વળી જ્યારે ભૂખ ન લાગે ત્યારે ચૂર્ણો લઈ કે ગમે તે રીતે લાળને ઉશ્કેરીને ખોરાકને પેટમાં નાખીએ છીએ. ઝાડો સાફ ન થાય તો જુલાબ લઇએ છીએ અને એ રીતે આખા શરીરને વિકૃત બનાવીએ છીએ. (આ બધુ થોડા ઉપવાસથી ટાળી શકાય તેનો વિચાર કરીશું.) પોણા પેટે જમવાથી આવી ઘણી પીડા ટાળી શકાશે.

બેજ વખત જમવાનો સોનેરી નિયમ રાખો. ખાધેલો ખોરાક પચ્યો ન હોય તે દરમિયાનમાંજ બીજો પેટમાં ન ધકેલવો. આપણો સાધારણ રીતે ખાવાનો કાર્યક્રમ આ મુજબ હોય છે:-(૧) સવારે નાસ્તો ચા સાથે, (૨) બપોરે જમણ, (૩) સાંજે ચા ચેવડો વગેરે અને (૪) રાત્રીનું જમણ.

આમ ચાર વખત આપણે થોડું થોડું ખાઇએ છીએ. નાના બાળકો કે જેમને વિકાસ માટે ખોરાકની જરૂર છે એવા અથવા મંદવાડથી જેમની શક્તિ ખૂબ ક્ષીણ થઈ ગયેલી છે એવા માણસોએ તદ્દન હલકો ખોરાક ત્રણ ચાર વાર લેવામાં વાંધો નથી. પણ તંદુરસ્ત માણસે બે જ વાર ખોરાક લેવો જોઇએ. સામાન્ય રીતે આપણે જે ખોરાક લઇએ છીએ તેને જઠરમાં, આંતરડાંમાં અને ત્યાંથી મોટા આંતરડાંમાં પાચનક્રિયા થવામાં સાત આઠ કલાક થાય છે. તેથી બે ઘન ખોરાક લેવા વચ્ચેનો સમય ૭-૮ કલાકનો હોવો

જોઇએ. આપણી એવી સમજ છે કે ભૂખ પહેલાં લાગે છે પણ એ માન્યતા પાયા વગરની છે. ભૂખ એ આખા શરીરની હોય છે. ખોરાક ખલાસ થયા પછી બીજાની માગણી તે ભૂખ છે. આ જાતની માગણી થયા પછી ખોરાક લેવાય તો તે આનંદપૂર્વક લેવાય છે, તેમાંથી ઉંચા પ્રકારનો જીવન રસ ઉત્પન્ન થાય છે. ગળામાંથી રસ ઝરે અને સ્વાદ વગર કોઈ પણ કુદરતી ખોરાક ખાવાની રૂચિ થાય, પેટમાં ગડગડાટ કે એવી કોઈ અકુદરતી લાગણી ન થાય, ત્યારે ખરી ભૂખ લાગી છે એમ સમજવું. આપણામાંથી ૮૦ ટકા ભૂખ વગરજ જમે છે અથવા પહેલાંનો ખોરાક પચ્યો હોય કે ન હોય છતાં જમવાનો વખત થયેલો હોય ત્યારે જમવા બેસી જાય છે. જમવાનો વખત થાય એટલે પેટમાં ખોરાક આવવાનોજ છે એમ સમજી આપણું શરીર તે માટે પાચક-રસ તૈયાર રાખે છે અને તેને આપણે ખોટી રીતે ભૂખ સમજીએ છીએ, પણ ખરૂં જોતાં એ પડી ગએલી ટેવ હોય છે. તે ખરી છે કે ખોટી તેની સમજણ આવવા માટે તમારે ઘણાં પ્રયત્ન કરવા પડશે, એટલે આપણા શરીરયંત્રની શક્તિ અનુસાર તમે બેજ વખત જમો. અઠવાડિયામાં એકવાર ૨૪ કલાકનો અને પખવાડિયામાં એકવાર ૩૬ કલાકનો ઉપવાસ કરવાનો નિયમિત ક્રમ રાખો અને યોગ્ય નિયમિન અને શારીરિક વ્યાયામ લેશો તો ભૂખ નિયમિત અને ખરી લાગશે. આ ખરી અને ખોટી ભૂખ જાણી લેવાની જરૂર છે. ભૂખ ન હોય તો અથવા પહેલા ખવાએલો ખોરાક આંતરડામાં આમ તેમ કુટાતો હોય તે વખતે ખોરાક શરીરમાં નજ નંખાવો જોઇએ. કબજીઆતના ઘણા ખરા કારણોમાંનું મુખ્ય કારણ આ હોય છે.

કયો ખોરાક બરોબર ચવાઇને યોગ્ય રીતે લેવાય તો કેટલા વખતમાં પચે છે તે માટે અનેક તંદુરસ્ત માણસો ઉપર પ્રયોગ કર્યા પછી અને એક્સરે દ્વારા તેમના પાચક દ્રવ્યો જોયા પછી તે શોધી શકાયું છે. આપણે હમેશાં લેતા ખોરાકનોજ વિચાર કરીએ.

ખોરાક	કલાક	ખોરાક	કલાક
ઉકાળેલું દૂધ	૨॥	બાફેલા બટાટા	૩॥
દૂધની મલાઈ	૩॥	ભાત	૫
માખણ	૩॥	રોટલી	૫॥
દહીં	૩	બાજરીનો રોટલો	૪
ઘી	૬	રાંધેલા શાક	૩
કેળાં	૨॥	ચા	૩

તળેલાં પદાર્થોને ૬ કલાક કરતાં પણ વધુ વખત લાગે છે; ખરી રીતે પચતાંજ નથી. પચ્યા વગરજ શરીરમાંથી બહાર ફેંકાય છે કે શરીરમાં શોષાય છે.

આવી સ્થિતિમા બહુ તો તન્દુરસ્ત માણસે ખોરાક લેવાનો ક્રમ- સવારે દૂધ, સાડા અગિયાર વાગે સામાન્ય ખોરાક અને રાત્રે વાળુ-રાખવો જોઇએ.

સવારમા દૂધ સાથે કોઇ પણ ઘન પદાર્થ લેવાય તો તે પછી ૫-૬ કલાક બીજું જમણુ લેવાવું જોઈએ. તેમ ન થાય તો વચ્ચે લીધેલો ખોરાક ૨૪ થી ૩૬ કલાક સુધી પચ્યા વગર શરીરમાં રહે છે. આને માટે યુરોપ અમેરિકામા પ્રયોગો થએલા છે અને તે ઉપરથી એમ જોઇ શકાયું છે કે એક ખોરાક ન પચ્યો હોય અને બીજો ખોરાક લેવામા આવે તો તે ખોરાક ૨૪થી ૩૬ કલાક સુધી પચ્યા વગર એમ ને એમ પડયો રહેલો જોવામા આવેલો છે. દાળ ચડતી હોય અને બીજી કાચી દાળ નાખવામાં આવે તો ચઢવામા પણ આવોજ વખત લાગે છે. આ ઉપરથી ખ્યાલ આવી શકશે કે ગમે ત્યારે વચ્ચે ખોરાક લેવાથી કેટલું નુકસાન થાય છે. કેટલાક ખોટી રીતે એમ માને છે કે કોઇ પણ ખોરાક થોડો ખાવાથી જલદી પચશે તેથી ત્રણ ચાર વાર ખાવામા વાંધો નથી પણ શરીરને તો તમે ઓછુ ખાવ કે વધારે તેને પચાવવાને વખત એજ લાગે એટલે એ રીતે બહુજ તીવ્ર ભૂખ ન લાગતી હોય તો સવારનું દૂધ પણ ન પીનાં બેજ વખત ખોરાક લેવો, એ સલાહભરેલુ છે. ગાંધીજીએ પોતાના ઉપર તેમજ અન્ય ઉપરના પ્રયોગો પરથી દૂધ કે નાસ્તો છોડી દીધાથી માથું દુખવાની ફરિયાદ દૂર થયાનું જણાવ્યું છે. બર્નાર મેકફેડનને પણ પોતાના પ્રયોગો પરથી બેજ વખત ખોરાક લેવાથી વધારે શક્તિ જળવાય છે એમ લાગ્યું છે. તે જ્યારે બેથી વધુ વખત ખોરાક લેતો ત્યારે તે કસરત કરતા જલદી થાકી જતો અને તેને દમ ચડતો. જ્યારે જ્યારે તેની જુવાન વયે તેને કુસ્તીની હરિફાઇમાં ઉતરવાનું હોય ત્યારે તે કેટલાક દિવસ અગાઉથી દમ ઘટાડવા માટે બેજ વખત ખાવાનો ક્રમ રાખતો અને તેથી તેનો દમ ટકી રહેતો અને તેથીજ તે તેનાથી શરીરે કદાવર કુસ્તીબાજોને અજબ રીતે હરાવી શકતો. આ પછી તેને આ નિયમ એટલો ફાયદાકારક લાગ્યો કે જીવનપર્યંત તેણે આ નિયમ પાળવાનુ ચાલુ રાખ્યું. નિયમિત ૦।। કલાક કસરત, અઠવાડિયામા ચોવીસ કલાકનો અને પખવાડીયામા ૩૬ કલાકનો ઉપવાસ કરવાનુ એ ચૂકતો નથી આટલો કસરતબાજ પણ પંદર દિવસમાં બે ઉપવાસ કરીને પણ બેજ વખત જમે છે, તો સામાન્ય માણસે તો કોઈપણ સંજોગોમાં બે વખતથી વધારે ખાવું નજ જોઇએ. મેકફેડને તેના દરેક પુસ્તકમા 'બેજ વખત જમો' એ સૂત્રનો વારંવાર ઉલ્લેખ કરેલો છે. આ નિયમ રાખવાથી કબજીઆતને કબજે કરી શકાશે.

(માહ ૧૯૯૩ ના "નવરચના" માસિકમાથી)

૮૨–કંઠમાળની અદ્‌ભુત દવા

(લેખકઃ–વૈદ્ય પંડિત વ્રજેશચંદ્ર શુકલ)

'ધન્વન્તરિ' હિન્દી માસિકપત્રમાં એક વૈદ્યરાજ નીચેનો અનુભવ જાહેર કરે છે જે ખાસ વિચારવા લાયક ને ઠીક છેઃ—

"એક દશ વર્ષની છોકરી દવા લેવા માટે આવી. તેને ગળામાં નાની મોટી ૧૧ ગાંઠો હતી. શરીરમાં માંસ ન હતું. હાડપિંજર જેવું શરીર હતું. બંને કાનની નીચે આખા ગળામાં ગાંઠો હતી. પાચનમંદ, ભૂખ ન લાગવી, તરસ, તાવ, હાડ ગરમ રહે ને ખાંસી તથા સળેખમ આ સર્વ લક્ષણો હતાં. આ દરદીની સારવાર પ્રથમ ડોકટરો, હકીમો, વૈદ્યો, હોમિઓપેથીવાળા, હોમીઓપેથીવાળા સર્વ કોઇ કરી ચૂકયા હતા. બે વર્ષના પરિશ્રમમાં કંઇ લાભ નહોતો થયો, શરીર દુર્બળ તથા ફિકું થઇ ગયેલ હતું. છોકરીના બાપે બધી હકીકત કહી પોતાની મુશ્કેલી જણાવી. અત્યંત દયાજનક અવસ્થા હતી. મેં તેને આશ્વાસન આપી નીચેની દવા શરૂ કરી હતી."

·।। ગ્રેન સોરાઇનિમ ૨૦૦ પાવરની તા. ૩જી માર્ચના રોજે આપી. તા ૫ મીના રોજ ફરી એજ દવા એક વાર ·।। ગ્રેન આપી. પછી પાંચ દહાડા કંઇ પણ ન દીધું. પછી ૧૦ મી માર્ચના દિને ૧ ડ્રામ (૬૦ ટીપાં) ટીંચર–જુગલેસ રીજીઆ આપેલ ને તેના ૧૨ ભાગ કરેલા. સવારસાંજ રોજ બે વખત એ દવા પાણીમા મેળવી ૭ દહાડા સુધી આપીને બહાર લગાડવા માટે અખરોટનું પાતાલયંત્રવડે કાઢેલું તેલ આપ્યું. આ તેલ રોજ ચાર વખત લગાડતા હતા. તેલ લગાડી ઉપર ફલાલેનનું કપડું બાંધી આપતા હતા. ખોરાકમાં ગાયનું દૂધ ૫ તોલા ગરમ કરાવી તેમાં ·।। તોલો સાકર મેળવી અને તેમાં ૧ ગ્રેન 'સેલફાસ' મેળવી આપતા. દિવસમાં ત્રણવાર આ પ્રમાણે અપાતું હતું.

સાતમો દિવસ થયો. દરદીને લઇ તેનો બાપ મારી પાસે આવ્યો અને મારા પગમાં આવી પડ્યો, કહેવા લાગ્યો કે, આ તો દવા છે કે જાદુ ! હવે તો છોકરી આખો દિવસ ખાવા માટે રડે છે ! ચહેરો સારો થવા લાગ્યો હતો. પટી ખોલીને જોયાથી ગાંઠો અર્ધથી વધારે બેસી ગઈ હતી. ઉપડેલી નસો પણ નરમ બની ગઈ હતી. હવે તેની દવામાં સોરાઇનમ બંધ કરી હતી. બીજી દવા તેજ પ્રમાણે ચાલુ રાખી, દૂધનું પ્રમાણ વધારે કરી આપ્યું અને દૂધમાં લેવાનું સેલફાસ બે ગ્રેન કરી આપ્યું ને દરદીને થોડીક રોટલી ખાવાની છૂટ આપી. સાથે મગની દાળ પણ લેવાનું કહ્યું અને તે દાળમાં કપૂરકાચલી એક નાંખીને દેવાનું કહ્યું હતું. બરાબર બીજા પંદર દહાડા આજ ક્રમ

ચાલુ રાખ્યો. હવે તો દરદીનો દેખાવ ઘણોજ સારો હતો. એક માઇલ ચાલીને તે છોકરી પોતે આવવા લાગી, ગાંઠો ચણાથી નાની બની ગઇ, લોહી બરાબર ફરવા લાગ્યું, ચહેરા પર તેજ આવ્યું અને હવે આરોગ્યતાની બધી નિશાનીઓ દેખાવા લાગી. હવે તેને ૨૧ દહાડા માટે એકજ દવા ફરી લેવાને માટે આપી દીધી અને ખોરાકમાં એક વર્ષ સુધી ચાહ, ભાત, અડદની દાળ, બટેટા, મસાલા, સીતાફળ, અથાણું તેલ, ગોળ, ભારે પદાર્થો તથા ટંડા પદાર્થો ન આપવાનું જણાવી આપ્યું. તથા ખોરાકમા ઘી, માખણ, તાજી લીલોતરી, ટમાટા, સલગમ, મગની દાળ, ચણા તથા ઘઉંની રોટલી સારી પેઠે ખાવાનું કહ્યું અને દૂધમાં "સેલફાસ" એક વર્ષ આપવાનું ચાલુ રખાવ્યું, ૩ માસ દવા કર્યા પછી મેં તે છોકરીને ૭ મહિને જોઈ તો તે ઓળખાય નહિ તેવો સુંદર તેનો ચહેરો તથા શરીર સારા બની ગયાં હતા. પછી દવા બંધ કરાવી આપી હતી અને આરોગ્ય બરાબર થઈ ગયું હતું.

નોંધઃ-દાળ અને શાકમાં કપૂરકાચલી હમેશા નાંખવાનું જણાવેલ હતું. આ પ્રમાણે કરવાથી મારે ત્યા અનેક રોગી સારા થઇ ગયા છે. વળી આ બે દવા "સેલફાસ" તથા "ટીંચર-જીગલેંસ રીજીઆ"-સેવનથી શરીરમા ગમે ત્યા ગાંઠો હોય, શ્વેત પ્રદર હોય, મેદવૃદ્ધિ હોય, દુર્બલતા-કૃશતા હોય, લોહીવિકાર કે વાતપિત્તનો વિકાર હો તે સર્વ મટાડી કામશક્તિ પણ વધારે છે ને સ્થંભન પણ કરાવે છે

(મે ૧૯૩૬ ના "આરોગ્યસિન્ધુ" માસિકમાથી



૮૩–કુષ્ટરોગની અદ્‌ભુત ચિકિત્સા

એક વકીલ સાહેબને કુષ્ટ–કોઢનો રોગ ઘણીજ ખરાબ રીતે ફૂટી નીકળ્યો, આંગળીઓ ગળવા લાગી, એક આંખ પણ બગડી ચૂકી અને લાચાર બની કામકાજ છોડી એકાંત રહેવાનું તેણે શરૂ કરી દીધું. તેને એક દિવસે ફકીર સાથે મેળાપ થઇ ગયો. તે ફકીરે કહ્યું કે હું તને જે ઉપાય બતાવું તે બરાબર તું ત્રણ માસ કરીશ તો તારો રોગ બિલકુલ મટી જશે. આ ફકીરે બતાવેલો ને તે વકીલભાઇએ અજમાવેલો ઉપાય આ પ્રમાણે હતોઃ—

"ત્રણ મહિના સુધી જ્યારે પણ કંઇ ખાવું હોય ત્યારે ચણા ખાવા. ચણાને પાણીમાં પલાળી રાખવા ને તે કાચા ખાવા કે બાફીને ખાવા તે તમારી મરજી, ને તરસ લાગે તો તે પલાળેલા ચણાવાળું પાણી પીવું. ચણામાં મીઠું કે બીજી કોઇ ચીજ નાખવી નહિ અને બીજું કંઇ ખાવુંપીવું નહિ.

વકીલ સાહેબે એ પ્રમાણે ત્રણ માસ બરાબર કર્યું, ને તેમનો એ ભયંકર કુષ્ટરોગ મટી ગયો. પછી તો તેમણે બીજા રોગીઓને આ ઉપાય બતાવવા માંડ્યો, ને બરાબર લાભ થતો ગયો. એક રોગીને એજ ઉપાયથી ૭ માસમાં ફાયદો થયો છે. આ ઉપાયમાં બીજી કંઈ મુશ્કેલી નથી, ફક્ત ચણા ખાવા ને તેનું પાણી પીવું, એટલી ધીરજ હોય તો લાભ બરાબર થાય છે. (મે ૧૯૩૬ ના "આરોગ્યસિન્ધુ" માસિકમાંથી)

૮૪–ખસ

(લેખકઃ–શ્રી. ઉમિયાશંકર ઠાકર)

ખસના ગોળ અને લંબગોળ આકારનાં ઝીણાં ઝીણાં જંતુઓ થાય છે. આકાર કાચબાને મળતો હોય છે. ઉપર ઝીણીઝીણી રૂવાંટી હોય છે. તેનો રંગ ભૂરાશ પડતો રાખોડી રંગનો હોય છે. માથું અને મોંનો ભાગ મજબૂત હોય છે. ઘણું ખરૂં તો એ ચામડીની તરડો, ગેલની પોપડી કે જખમની અંદર પોતાનું ઘર કરે છે. ખાસ કરીને શરીરના અવયવોના કે ખાડા–જેવા કે આંગળાં–અંગુઠાનાં બેવડ તેમજ કોણી, ઘૂંટી, વગેરેના ખાડામાં તેને ફાલવાનું ઠીક ફાવે છે. તેની માદા પાતળી અને નરમ ચામડી ઉપર રહેવાનું પસંદ કરે છે. તેને ભીનાશવાળી જગ્યા જોઇએ છે, તેથી કરીને તે શરીરના ખાડાઓમાં થતા પરસેવાની ભીનાશમાં ઇંડાં મૂકે છે.

નાનાં બાળકોના શરીરના કોઈ પણ ભાગ ઉપર તે સારી રીતે પોતાનો અડ્ડો જમાવે છે. વાંકીચૂંકી લીટીના રૂપમાં એટલે કે સાપ

ચાલે અને જેવો ચીતો પડે તેવી લીટીઓના આકારે માદા ઇંડા મૂકે છે માદાને આ ખાડાબાજ મગવાનુ હોય છે છેવટે તે તેમાંથી બહાર નીકળી શકતી નથી તે આગળ વધવાને માટે પોતાની રૂવાટીને પાછળના ભાગ તરફ ત્રાસી ફૂલાવે છે આ માદા બહુ અનુભવવાળી અને સમજુ હોય તેમ લાગે છે જ્યારે પોતાનું બધુ લશ્કર ઊંઘતુ હોય છે ત્યારે શાન્તિથી અને એકસરખી ગરમી હોય તે વખતે પોતાનો રાફડો બાંધવાનું કામ કરે છે દરરોજ તે એક-બે ઇંડા સાથે સાથે કે જુદાં જુદાં મૂકે છે માદાના પ્રમાણમા તે ઇંડા કઇક મોટા ખરા એક એક રાફડામાથી વધારેમા વધારે ૨૧ ઇંડા મળી આવ્યાની ડોકટરોએ નોંધ કરી છે ૩ થી ૬ દિવસની અંદર તે ઇંડા ફૂટે છે અને તેમાથી ૭ પગવાળા જંતુઓ નીકળે છે ત્યાર પછી શુ થાય છે તેની વિજ્ઞાનવેત્તાઓને પણ ખબર પડતી નથી કોઇક કહે છે કે તે રાફડામાં જ નીચે સતાઈ જાય છે કેટલાક કહે છે કે તે જંતુઓ ચામડીના પડ ઉપર છુપાએલા રહીને નવો રાફડો બનાવે છે આ વખતે તેમના પગ ૬ ને બદલે ૪ થઇ જાય છે ત્યાર પછી લગભગ ચૌદ દિવસે તે બરાબર કામ કરવાને માટે લાયક થાય છે

હવે આ રાફડા-ફોલ્લા ઉપર ઘસરકા કરવામા આવે કે વલુરવામા આવે તો તે પરૂ કે ચેપના રૂપમા બહાર આવે છે આમ જ્યા જ્યા આ ચેપ અડકે ત્યા તે પોતાનુ રાજ જમાવે છે

એને મટાડવાની વાત સહેજ છે ગંધકનો મલમ ત્રણ દિવસ ઘસવાથી બધુય નાસી જાય છે, એવુ ડોક્ટરોનું કહેવુ છે પછી ચોથે દિવસે ગરમ પાણીએ નહાવુ પડે છે શરીર ઉપરથી આ જંતુઓને પૂરેપૂરા ખસેડવાને માટે શરીરના બધા અવયવોને જાડા કપડાથી ખૂબ ઘસીને સાફ કરવા ત્યાર પછીથી સાબુ ચોળીને ગરમ પાણીથી નહાવુ અને સ્વચ્છ કપડા પહેરવા

ખસને માટે દેશી દવાઓય ઘણી છે કોઈનો ચૂવો ચોપડે તો પણ ખસ નસી જાય પહેલા હુ નાનો હતો ત્યારે મોજ ખસ થએલી તે વખતે ફળીઆમા એક પાનકોર ડોસી હતા એમણે મને સરસ દવા બતાવી હતી ધોળા મરી, જૂનુ કકુ ને લીમડાના પાનની રાખ એ બધુ સરખે ભાગે લીધેલુ એને કણઝીના તેલમા મેળવીને મલમ જેવુ કરેલુ ને બધે ચોપડેલુ તે વખતે મારા બા મને દૂધ, ભાત અને ખાંડજ ખાવા માટે આપતા છેવટે અમારા ધોયા તળાવમા જઇને દેશી સાબુ—છાણુ વડે મને ઘસી ઘસીને બરાબર નવરાવેલો પછી તો એ બિચારી ખસ અને એનો બધો પરિવાર ગયો તે ગયો ! પછી તો આજની ઘડી ને કાલનો દહાડો !

("બાળક" માસિકના એક અંકમાથી પ્રકટિત)

૮૫—પ્લેગ ચિકિત્સા

(લેખકઃ—હૈનિમેન અ. સો. કાશી)

પ્લેગ એક સંક્રામક રોગ છે. તેનાં એક પ્રકારના જીવાણુંઓ થાય છે જેને "બેસિલસ પેસ્ટિસ" કહેવામાં આવે છે. તે ઘણાં નાનાં અને અંડાકાર હોય છે અને સૂક્ષ્મદર્શક યંત્ર દ્વારાજ તે જોઇ શકાય છે. તેની ઉત્પત્તિ કેવી રીતે અને કયાંથી થાય છે તે બાબતમાં કેટલાય મત છે. આપણે ફક્ત એજ માનવું પડશે કે એ જીવાણુંઓ ઉંદરથીજ ઉત્પન્ન થાય છે અને પ્રથમ તેમનેજ તેઓ પોતાના શિકાર બનાવે છે. આ રોગ ઉંદરના શરીર પર રહેવાવાળા અને તેનાંજ રક્તને ચૂસી પોતાનો નિર્વાહ કરવાવાળા મારફતેજ ફેલાય છે. એ જંતુ આકારમાં ચપટાં હોય છે. પાંખો ન હોવાને લીધે અધિકથી અધિક એકથી દોઢ ફુટની ઉંચાઈ સુધીજ ફક્ત તેઓ કૂદી શકે છે અને ઘણા પુરાણા ગંદા અંધારાવાળાં મકાનોની ભીંતમાં અને દરોમાં તે મળી આવે છે. ઉંદરોના મરી જવા પછી તેઓ આમ તેમ કૂદતાં મનુષ્યો પર પણ આક્રમણ કરે છે અને પ્લેગનું ઝેર ફેલાવે છે. કેટલાક ઉંદરો નાસી જાય છે. કેટલાક તેનો ભોગ બને છે. ત્યાર પછી મનુષ્યોનો વારો આવે છે અને તેઓ પણ રોગનો ભોગ બને છે.

પ્લેગ સાત પ્રકારના હોય છે, પરંતુ અહીં મુખ્ય પ્રકારનોજ ઉલ્લેખ કરીશું.

(૧) બ્યુબોનિક (ગાંઠવાળો) પ્લેગઃ—તેમાં અકસ્માત રોગનો આરંભ થાય છે. જ્વર, શિરદર્દ, ચક્કર, ઉલટી વગેરે થઇ જાય છે. ગાંઠ પીડમાં અથવા કોઈ જોડાણ પર નીકળી આવે છે. વેદનાં અધિક થાય છે. તેથી રોગી ત્રીજે કે પાંચમે દિવસે મરી જાય છે. જે સારા થવાવાળા હોય છે તેમની હાલત ત્રણ દિવસ પછી સુધરવા લાગે છે.

(૨) સેપ્ટિસિમિક (ઝેરી) પ્લેગઃ—એમાં સન્નિપાતના પ્રમુખ લક્ષણ શરૂઆતમાંજ થઇ જાય છે, ગાંઠ નીકળતી નથી અને કદાચ નીકળે તો તે ઘણીજ નાની. જ્વરની સાથે પ્રલાપ ઘણોજ વધતો જાય છે. ગુદામાર્ગથી રક્તવહેવા લાગે છે અને રોગી મરી જાય છે. તે રોગથી કોઈ બચતું નથી.

(૩) ન્યુમોનિક પ્લેગઃ—આ રોગમાં તીવ્ર જ્વરની સાથે ડબલ ન્યુમોનિયા થઈ જાય છે. બંને ફેફસાં બલગમથી ભરાઇ જાય છે શ્વાસ રોકાઈ જાય છે અને મૃત્યુ થઇ જાય છે.

(૪) પ્લેબોર્ટિવ અથવા પેસ્ટિસ માઇનરઃ—આ બહુ સાધારણ પ્રકારનો રોગ થાય છે. કોઈ કોઈ વખત તેમાં જ્વર આવતો નથી, ગાંઠ થાય છે. તે ઘણે ભાગે બેસી જાય છે અને કોઇ કોઇવાર પાકી

પણ જાય છે. શિરમાં દર્દ, ચક્કર આવે છે. ત્રીજા દિવસ પછી આ લક્ષણુ ઓછાં થતાં જાય છે અને રોગી આ રોગથી ઘણે ભાગે મરતા નથી.

બચવાના ઉપાય

૧ ઉંદરોનો નાશ કરવો. ત્રણથી ચાર ગ્રેન બેરિયમ કાર્બોનેટ લોટની સાથે મેળવી ગોળી બનાવી ઉંદરના દર પાસે મૂકવી જેથી ઉંદરોનો નાશ થાય છે. ખાદ્ય પદાર્થ સારી રીતે ઢાંકીને રાખવા અને ઉંદરો તેને બગાડે નહિ તેની કાળજી રાખવી.

૨ ઉંદરો જ્યાં મરતા હોય ત્યાં આ રોગથી બચવા માટે તે જગા તાકીદે બદલવી જોઇએ.

૩ મકાનની બારીઓ પર જાળી ચોટાડવી કે નળના મૂળ પર જાળીઓ રાખવી, જેથી ઉંદર ઘરમાં આવી શકે નહિ. ઉંદરના દરમાં કાચના કકડા તથા અક્કલગરો કપડમાં ભરી દરને મજબૂતીથી પૂરી દઇ પ્લાસ્ટર કરી લેવું જેથી ફરી ઉંદરો ત્યાં દર પાડી શકશે નહિ.

૪ જમીનમાં કે મકાનના નીચેના ખંડમાં ન સૂવું જોઇએ. મકાનની દરેક બારીઓ ખુલ્લી રાખવી જેથી પૂરતાં હવા ઉજાસ આવી શકે.

૫ પગમાં મોજાં પહેરવા જેથી તે જીવાણુઓ કરડી શકે નહિ.

૬ મકાન સાફ અને સુઘડ રાખવું જોઇએ; ચૂનાથી ધોળવું જોઇએ.

૭ રોજનાં પહેરવાનો વસ્ત્રો તથા ઓઢવા પાથરવાનાં ગાદલાં તડકે સુકવવા. જીવાણુઓ તાપ અને ચૂનાથી જીવી શકતાં નથી.

૮ મકાનની ચોકડીઓ વગેરે ફીનાઇલથી સ્વચ્છ કરવા જોઇએ.

ઔષધોપચાર:—પ્લેગથી બચવાને માટે ઘણી દવાઓ નીકળી છે અને તે બાબત ટીકા પણ મ્યુનિસિપાલીટી તરફથી ઘણી કરવામાં આવે છે. પરંતુ એ સર્વ ઉપાયોમાં કેટલાક તો પૂર્ણ તથા અસર કરવાવાળા નથી અને કેટલાક અસહ્ય કષ્ટ આપવાવાળા હોય છે. એને માટે હોમિયોપેથિક દવાઓ આ રોગને રોકવા માટે સર્વથી ઉત્તમ છે. રોગનું આક્રમણ થઈ ગયા પછી પણ આ ઔષધિઓથી જલદીથી આરામ થઈ જાય છે અને મૃત્યુ સંખ્યા ઘટી જાય છે. મુખ્ય મુખ્ય ઔષધિઓ આ છે:-ઇગ્નેશિયા (૨૦૦), ટેરન્ટુલા (૨૦૦), ક્યુપ્રેનસિર્સ (૨૦૦), પ્લેગિનમ (૨૦૦), પેસ્ટિનમ (૨૦૦) વગેરે. આનાથી જરૂર આ રોગ રોકાઈ જાય છે. હજારો મનુષ્યોને આ દવા વહેંચવામાં આવી હતી તેમાંથી હજી સુધી કોઇનું પણ મૃત્યુ થયાની વાત સાંભળવામાં આવી નથી. આ ઔષધિઓનો પ્રયોગ કોઇ અનુભવી હોમિયોપેથિક ચિકિત્સકની સલાહ લઇનેજ કરવો જોઇએ. રોગ શરૂ થયા પછી રોગીને જલદીથી અલગ કરી દેવો જોઇએ અને ડોક્ટરને બોલાવીનેજ ઔષધ આપવું જોઇએ. જ્યાં સુધી ડોક્ટર ન આવે ત્યાં સુધીને માટે લક્ષણાનુસાર આ ઔષધ રોગને કાબૂમાં રાખી શકે છે. એકોનાઇટ, બેલાડોના, બ્રાયોનિયા, રસટાક્સ,

ફાઈરિલકા વગેરે.

આ રોગથી બચવાને માટે ઇગનેશિયાબીન દોરાથી બાંધી શરીર પર રાખવું જોઇએ. એ દવાવાળાઓને ત્યાં મળી શકે છે.

ઇગ્નેશિયાબીનઃ–તેનું નામ ગુજરાતીમાં પપીતારોમી છે; જે એક બીયાં જેવો પદાર્થ છે અને દેશી દવાઓ વેચનારને ત્યાં કે ગાંધીને ત્યાં તે મળે છે. પ્લેગના દિવસમાં તેને વચ્ચે કાણું પાડી દોરામાં પરોવી બંને હાથ પર બાંધવામાં આવે છે અને દિવસમાં એક વાર તેને ચાટવામાં આવે છે. આ ઝેરી ચીજ હોવાથી તેને જરાકજ ચાટવું જોઇએ, નહિ તો નુકસાન થશે. આ સખ્ત છે જેથી પાણીમાં પલાળી તેને છીદ્ર પાડવામાં આવે છે. તેની દવા હોમિયોપેથીમા પણ બની છે; જેનું નામ ઇગ્નેશિયા છે. એ પ્લેગના દિવસોમાં વાપરવામાં આવે છે. તે પહેરવાથી અને ચાટવાથી પ્લેગમાં ગુણકારક છે.

("ભાગ્યોદય" માસિકના એક અંકમાંથી)

૮૬–બાળકોની રક્ષા

ઋતુના ફેરફારની અસર નાનાં બાળકો પર સર્વથી પ્રથમ થાય છે. જે બાળકો હવા, પ્રકાશ, ગરમીથી વંચિત રહે છે તે સૌથી પ્રથમ બિમાર પડે છે. કેમકે તેઓમાં જીવનશક્તિ ઓછી હોય છે. બાળકોને જરૂરતથી વધુ કપડાં પહેરાવવા એ ઠીક નથી, કારણકે તેની ચામડી ઢંકાયલી રહે છે તથા ઋતુના ફેરફાર વખતે હવાની અસર સહન કરવાની શક્તિ તેમનામાં આવતી નથી. તેમને તો દરેક ઋતુના ફેરફાર વખતે હવા, ગરમી કે પ્રકાશમાં છૂટથી રાખવાની ટેવ પાડવી જોઇએ. ખુલ્લી હવામાં રહેવાની ટેવવાળાં બાળકો શરૂઆતથીજ વાયુસ્નાન કરવાની તાકાતવાળાં હોવાથી તેમને સહેજમાં શરદી લાગતી નથી. તેમને ન્યુમોનીઆ કે ભરાઇ જવા જેવી બિમારી થતી નથી. એટલા માટે તેમને ઓછાં કપડાં પહેરાવવા તથા ખુલ્લી જગામાં ફરવા આપવું. એક વ્યાયામ–વિશારદ જણાવે છે કે બાળકોને કપડાં પહેરાવ્યા સિવાય તેમને હમેશાં તડકામાં સારી પેઠે બેસવાની ટેવ પાડો. પછી તેમને ઠંડી હવામાં રહેવામાં વાંધો નથી. વળી બાળકોને જરાક ગરમ પાણીથી નાવાની પણ ટેવ પાડો ને તેને કબજીઆત ન થાય તેની ખાસ સંભાળ રાખો. તેને પેટ સાફ કરવા એરંડિયું તેલ જરૂર પાઈ દેવું જોઇએ. વળી બાળકો પીએ તેટલું પાણી પણ હમેશાં પાતા રહો. ઘડી ઘડી પાણી પાવું જોઇએ તેથી કબજીઆત નહિ થાય. ક્રમન્તેર બાળકોને ફળોનો રસ આપો તેથી તેમને ખૂબ લાભ થાય છે.

(મે ૧૯૩૬ ના "આરોગ્યસિન્ધુ" માસિકમાંથી)

૮૭–માથું દુખે છે

(લેખકઃ–શ્રી. રમણલાલ એન્જિનીઅર)

માથાનો દુખાવો, એ શરીરમાં એક કે વધુ જગ્યાએ અવ્યવસ્થા થયાનું ચિહ્ન છે. એ રોગ નથી, પણ શરીરમા રોગનું અસ્તિત્વ હોવાની લાલ બત્તી છે. શરીરનો કોઇ પણ અવયવ જ્યારે બરાબર કામ કરતો ન હોય, ત્યારે કુદરત દુઃખ, સોજો, ચામડીના દર્દો, સળેખમ, વાયુ અને એવીજ બીજી જે અનેક ચેતવણીઓ મોકલાવે છે, એમાં માથાનો દુખાવો એ એક મુખ્ય ચેતવણી છે.

માથું દુખવાનાં કારણો અનેક હોય છે. ખૂબ ભૂખ લાગી હોય ત્યારે પણ માથું દુખે. માથામાં શરદી લાગે અથવા વધુ પડતા લોહીનો જમાવ થવાથી દુખે અને શારીરિક કે માનસિક આઘાત થવાથી પણ દુખે. એ ઉપરાંત કબજીઆત, કાનનું વહેવું, નબળી આંખો, પાંડુરોગ એ બીજાં મુખ્ય કારણો છે. પરંતુ આ બધીયે ફરિયાદો અયોગ્ય પાચનથી અને બરાબર દસ્ત ન થવાને લીધે દૂષિત બનેલા લોહીને કારણે જન્મે છે.

જ્યારે શરીરની અંદર વિજાતીય દ્રવ્ય અતિશય પ્રમાણમાં એકઠું થાય છે અને મલોત્સર્ગના અવયવો મારફતે એનો જોઇતી ઝડપથી નિકાલ નથી થતો, ત્યારે એ વધારાનો ઝેરી કચરો લોહીમાંથી જુદા જુદા અવયવો તરફ જાય છે અને નબળા અવયવોમાં વધુ પ્રમાણમા એકઠો થાય છે. આ કચરામાંનો જ્યારે કેટલોક કચરો મગજ તરફ જાય છે, ત્યારે તેના ઝેરથી ત્યાંના નાજુક જ્ઞાનતંતુઓ ક્ષોભ પામે છે અને માથામાં વેદના થતી જણાય છે.

માથાના દુખાવાના પણ અનેક પ્રકારો છે. જ્યારે માથાની પાછલી બાજુ દુખાવો હોય ત્યારે એ જ્ઞાનતંતુઓની અશક્તિ, નાક અથવા કાનના વ્યાધિઓ અગર તો મગજના એ ભાગના કોઇ રોગને લીધે હોય છે. કપાળ આગળ અથવા તો માથાની બંને બાજુએ જો દુખાવો હોય તો તે હોજરી, નાના આંતરડાં અને કાઠામાં કંઇક અવ્યવસ્થા થઇ છે એ દર્શાવે છે. બોચી આગળ કે ખભા ઉપર જો સણકા નાખતા હોય તો તે ગુર્દાના કે મેરૂદંડના કોઇ વ્યાધિના પરિણામરૂપ હોય છે.

જ્યારે કોઇ પણ માણસ કાયમી શિરોવેદનાથી પીડાતો હોય છે, ત્યારે એનું કારણ અતિશય દૂષિત રક્તપ્રવાહ, મગજ ઉપર ગાંઠ,

લોહીનુ ઊંચું દબાણ અથવા તો શરીરમાની કોઇ યાંત્રિક અડચણુ હોય છે. કેટલાક લોકોને શિરોવેદનાના હુમલા અવારનવાર આવે છે. આ ફરિયાદના મૂળમા કબજિયાત, અપચો, કલેજાની શિથિલતા, પૂરતી ઊંઘનો કે ચોખ્ખી હવાનો અભાવ, અતિશ્રમ, અતિ ચિંતા અને અતિશય કોફીસેવન જેવા કારણો હોય છે. આધાશીશીનું કારણ શરીરની એકજ બાજુ એકઠો થએલો વધુ પડતો મળ હોય છે.

ઉપર દર્શાવ્યા ઉપરાંત પણ માથાના દુખાવાના બીજા કેટલાક પ્રકારો છે. પણ એ સૌનું મૂળ જો તપાસીએ તો એ જણાયા સિવાય નહિ રહે કે અકુદરતી રહેણીકરણીને લીધે શરીરમાં એકઠા થએલા દોષ અને વિષ આ ફરિયાદને માટે જવાબદાર છે.

આ ફરિયાદ 'મટાડવા' માટે એસ્પિરિન જેવી ઝેરી દવાઓ વાપરવી એનાથી વધારે મૂર્ખાઇભરેલું બીજું શું હોઇ શકે ? એને લીધે ઝેરમાં ઝેર ઉમેરાય છે અને શરીર ઉપર બમણો બોજો પડે છે. ભણેલા અને સુધરેલા લોકોનું એ અફીણ છે. એસેટિક અને સેલિ-સાઇલિક એસિડોના મિશ્રણથી તે બને છે. સેલિ-સાઇલિક એમિડજ મુખ્યત્વે એસ્પિરિનના બંધાણીઓના ગંધાતા શ્વાસ માટે જવાબદાર હોય છે.

આ દવાથી નાના આંતરડાંના ચાદા અને ચામડીની ખંજવાળ પેદા થાય છે. લોહી ઉપર એની અસર ક્વિનાઇનની અસરને મળતી છે. એસ્પિરિનના બંધાણીઓ હમેશાં છીછરી રીતે શ્વાસોચ્છ્વાસ કરવાવાળા હોય છે, એનું કારણ શ્વાસોચ્છ્વાસના જ્ઞાનતંતુઓને એસ્પિરિન ઢીલા કરી દે છે એ છે.

માથાના દુખાવા જેવી કુદરતની માયાળુ ચેતવણીને એસ્પિરિનથી ચૂપ કરી દેવી એનો અર્થ એ થયો, કે ઘરમાં પેઠેલા ચોર માટે ભસીને ચેતવણી આપતા વફાદાર કૂતરાને ઠાર કરવો ! એસ્પિરિન તેમજ શિરોવેદનાની બીજી એવી અકસીર મનાતી દવાના બંધાણીઓને ધીમે ધીમે એ દવાની માત્રા વધારવીજ પડે છે અને મૂળ રોગ તરફ બેદરકારી સેવવાથી એ વધતો જઇ એક દિવસ દર્દીનો જીવ લે છે. એસ્પિરિનની અતિમાત્રાથી થતા મરણો પણ અસામાન્ય નથી. અચાનક હૃદય અટકી પડવાના અનેક કેસોમા સાચું કારણ આ દવાનો શરીરમા થએલો અતિસંચય છે. માથાના દુખાવાનો દર્દી આ ભ્રમમાથી જેમ વહેલો મુક્ત થાય તેટલું વધુ સારૂં.

કુદરતી ઉપચારની નજરે આ ફરિયાદની સાચી સારવાર એનાં મૂળ કારણો શોધી કાઢીને તેમને દૂર કરવામાજ રહેલી છે. જો માથું દુખવાની ફરિયાદ કાયમી હોય તો શાસ્ત્રીય રીતે થોડાક ઉપવાસ

કરવા જોઇએ, જેથી લોહી જૂના અને જામેલા મળનો ઝડપથી નિકાસ કરી શકે. જો કાયમી કબજીઆત હોય તો ઉપવાસની સાથે સાથે એનીમા પણ લેવો જોઇએ. ખોરાક ઉપર આવી ગયા પછી, ખોરાકમાં થૂલું, ફળ અને ભાજીનું પ્રમાણુ છૂટથી રાખવાથી કબજીઆત કુદરતી રીતે જ દૂર થશે. નિયમિત અને પ્રમાણસર વ્યાયામથી સ્નાયુઓ સશક્ત બનશે અને લોહી શુદ્ધ થશે.

એજ રીતે પૂરતા પ્રમાણમાં પાણી પીવાનું અને રાત્રે સૂતી વખતે સ્વચ્છ હવા મેળવવાનું ભૂલાવું ન જોઈએ. ઉજાગરા અને કોફીસેવન એ બન્ને અનિષ્ટો સાથે સાથેજ આવે છે અને જાય છે પણ સાથે સાથે. ચાલુ કોફીની જગ્યાએ સોયાબીનની કોફી વાપરી શકાય. ભાજીઓના રસ જો યોગ્ય પ્રમાણમાં નિયમિત રીતે લઇ શકાય તો એ કબજીઆત અટકાવવા ઉપરાંત લોહીને શુદ્ધ બનાવવાનું તેમજ શરીરને ક્ષારો અને પ્રજીવકો જેવાં આરોગ્યને માટે અનિવાર્ય તત્ત્વો પૂરાં પાડવાનું કાર્ય બજાવશે.

માથાનો દુખાવો—પછી ભલેને એ ગમે એટલો હળવો હોય, દર્શાવે છે કે શરીરમાં કંઇક અવ્યવસ્થા થઈ છે અને એને વખતસર સુવ્યવસ્થિત કરવું જોઇએ. આ સુવ્યવસ્થા સાદા, સોંઘા અને નિર્ભય કુદરતી ઇલાજોથીજ લાવી શકાય છે. શરૂઆતમાં ક્ષણિક ફાયદો બતાવતી, પણ સરવાળે ભયંકર પરિણામો આપતી અને જ્ઞાનતંતુઓને ઢીલાઢસ કરી નાખી કુદરતના ચેતવણીના માર્ગો રૂંધી નાખતી ફેરણી દવાઓથી સાવધ રહો.

કસરત, ખોરાક, પાણી, પ્રકાશ અને હવા એ પાંચ મોટામાં મોટા અશ્વિનીકુમારો છે. કોઇ પણ વ્યાધિ કે વેદના ઉપર એમની સારવાર નિષ્ફળ નીવડતી નથી.

(વૈશાખ ૧૯૯૪ના "કુમાર" માસિકમાંથી)



૮૮–મીઠી પેશાબનો રોગ

(લેખકઃ–શ્રી. જટાશંકર રઘુનાથજી)

મધુનાશિની નામથી ઓળખાતી વનસ્પતિના વેલા સુરત–નવસારી–દહાણું વગેરે સ્થળોના બગીચાઓમાં થાય છે. તેના બે ચાર પાન ખાઇએ અને પછી તરત સાકર ખાવામાં આવે તો સાકરની મીઠાશ બિલકુલ જણાતી નથી, બલકે માટી ખાતા હોઇએ તેવું લાગે છે. ૬

આ વનસ્પતિ મીઠી પેશાબના દર્દ ઉપર અજમાવી ખાત્રી કર્યા બાદ આ વસ્તુ જનસમાજને ઉપયોગી થાય તેવી હોવાથી નીચે પ્રમાણે હકીકત રજૂ કરૂં છુઃ—

મીઠી પેશાબનું દર્દ ખાસ કરીને આળસું જીવન ગાળનાર, મિષ્ટાન્નના શોખીન, અતિશય વિષયી અને મગજમારીનું કામ કરનારાઓને વધારે થાય છે. તે લાંબી મુદત સુધી મટતું નથી, એટલુંજ નહિ પણ ઘણે ભાગે તો જીવલેણ નીવડે છે.

શરૂઆતમાં મુંબઇના બે ત્રણ ગૃહસ્થો ઉપર અજમાયશ લીધી, ત્યારબાદ હાલમા ધુળીયાના એક વણિક તથા બે પારસી ગૃહસ્થો જેઓ મીઠી પેશાબના દર્દથી પીડાતા હતા, તેમના ઉપર આ વનસ્પતિની અજમાયશ કરવામાં આવી છે. બધા લાંબી મુદ્તના એટલે લગભગ સાત આઠ વર્ષના જૂના દર્દીઓ હતા. તેમના પત્રો ઉપરથી જાણી શકાયું છે કે તેમણે દેશી વૈદ્યો ડોકટરોની દવાઓ લીધા હતી તેમજ ઈન્જેકશનો પણ લીધા હતા, છતાં આરામ થયો નહિ અને આ વનસ્પતિના ઉપયોગથી તેમને આરામ થયો છે. તેમાંના એક ગૃહસ્થને તો દવા બંધ કર્યાને પણ લગભગ છ માસ થવા આવ્યા છે.

સદરહુ દર્દ માટે નીચે પ્રમાણે દવાઓ મેળવી ગોળી બનાવાય છેઃ–

કાન્ત લોહ તોલા ૨, ગળોનું સત્ત્વ તોલા ૨, વીદારી કંદ તોલા ૨, આંબળી તોલા ૪, આંબલકપ રસાયણ તોલા ૨, કાટાળા માયા તોલા ૮, જાવંત્રી તોલા ૨, એલચી તોલા ૪, કાળો હંસરાજ તોલા ૫, અફીણ તોલો ૦।, ભાગ તોલે ૦॥, ળાના મૂળ તોલા ૪, ધોળી મૂશળી તોલા ૨, કાળી મૂશળી તોલા ૨, જાંબુના બીજ તોલા ૨૦ અને ચાંદીનાં પાનાં તોલા ૨, આ સોળ ચીજોને બારીક વાટી મધુનાશીનીના સ્વરસમા સાત દિવસ ઘુંટવી અને દરરોજ શેર ૦॥ સ્વરસ વપરાવો જોઇએ. ત્યાર પછી જાંબુડાની છાલનો ઉકાળો કરી તેમાં ત્રણ દિવસ ઘુંટાવવી. પછી તેની ચણી બોર જેવડી ગોળીઓ બનાવવી.

ઉપર પ્રમાણે તૈયાર કરેલી ગોળી દિવસમાં ચાર વખત મધુ-

કરવા જોઇએ, જેથી લોહી જૂના અને જામેલા મળનો ઝડપથી નિકાસ કરી શકે. જો કાયમી કબજીઆત હોય તો ઉપવાસની સાથે સાથે એનીમા પણ લેવો જોઇએ. ખોરાક ઉપર આવી ગયા પછી, ખોરાકમાં થૂલું, ફળ અને ભાજીનું પ્રમાણ છૂટથી રાખવાથી કબજીઆત કુદરતી રીતે જ દૂર થશે. નિયમિત અને પ્રમાણસર વ્યાયામથી સ્નાયુએ સશક્ત બનશે અને લોહી શુદ્ધ થશે.

એજ રીતે પૂરતા પ્રમાણમાં પાણી પીવાનું અને રાત્રે સૂતી વખતે સ્વચ્છ હવા મેળવવાનું ભૂલાવું ન જોઈએ. ઉજાગરા અને કોફીસેવન એ બન્ને અનિષ્ટો સાથે સાથેજ આવે છે અને જાય છે પણ સાથે સાથે. ચાલુ કોફીની જગ્યાએ સોયાબીનની કોફી વાપરી શકાય. ભાજીઓના રસ જો યોગ્ય પ્રમાણમાં નિયમિત રીતે લઇ શકાય તો એ કબજીઆત અટકાવવા ઉપરાંત લોહીને શુદ્ધ બનાવવાનું તેમજ શરીરને ક્ષારો અને પ્રજીવકો જેવાં આરોગ્યને માટે અનિવાર્ય તત્ત્વો પૂરાં પાડવાનું કાર્ય બજાવશે.

માથાનો દુખાવો—પછી ભલેને એ ગમે એટલો હળવો હોય, દર્શાવે છે કે શરીરમાં કંઇક અવ્યવસ્થા થઈ છે અને એને વખતસર સુવ્યવસ્થિત કરવું જોઇએ. આ સુવ્યવસ્થા સાદા, સીધા અને નિર્ભય કુદરતી ઇલાજોથીજ લાવી શકાય છે. શરૂઆતમાં ક્ષણિક ફાયદો બતાવતી, પણ સરવાળે ભયંકર પરિણામો આપતી અને જ્ઞાનતંતુઓને ઢીલાઢસ કરી નાખી કુદરતના ચેતવણીના માર્ગો રૂંધી નાખતી ફરેબી દવાઓથી સાવધ રહો.

કસરત, ખોરાક, પાણી, પ્રકાશ અને હવા એ પાંચ મોટામાં મોટા અશ્વિનીકુમારો છે. કોઇ પણ વ્યાધિ કે વેદના ઉપર એમની સારવાર નિષ્ફળ નીવડતી નથી.

(વૈશાખ ૧૯૯૪ના "કુમાર" માસિકમાંથી)



૮૮–મીઠી પેશાબનો રોગ

(લેખક –શ્રી જટાશંકર રઘુનાથજી)

મધુનાશિની નામથી ઓળખાતી વનસ્પતિના વેલા સુરત–નવસારી–દહાણુ વગેરે સ્થળોના બગીચાઓમા થાય છે તેના બે ચાર પાન ખાઇએ અને પછી તરત સાકર ખાવામા આવે તો સાકરની મીઠાશ બિલકુલ જણાતી નથી, બલકે માટી ખાતા હોઇએ તેવુ લાગે છે.

આ વનસ્પતિ મીઠી પેશાબના દર્દ ઉપર અજમાવી ખાત્રી કર્યા બાદ આ વસ્તુ જનસમાજને ઉપયોગી થાય તેવી હોવાથી નીચે પ્રમાણે હકીકત રજૂ કરું છુ —

મીઠી પેશાબનુ દર્દ ખાસ કરીને આળસુ જીવન ગાળનાર, મિષ્ટાન્નના શોખીન, અતિશય વિષયી અને મગજમારીનુ કામ કરનારાઓને વધારે થાય છે તે લાબી મુદત સુધી મટતુ નથી, એટલુજ નહિ પણ ઘણે ભાગે તો જીવનેજ નીવડે છે

શરૂઆતમા મુબઇના બે ત્રણ ગૃહસ્થો ઉપર અજમાયશ લીધી, ત્યારબાદ હાલમા ધુળીઆના એક વણિક તથા ૨ પારસી ગૃહસ્થો જેઓ મીઠી પેશાબના દર્દથી પીડાતા હતા, તેમના ઉપર આ વનસ્પતિની અજમાયશ કરવામા આવી છે બધા લાભી મુન્તના એટલે લગભગ ચાર આઠ વર્ષના જૂના દર્દીઓ હતા તેમના પત્રો ઉપરથી જાણી શકાયુ છે કે તેમણે દેશી વૈદ્યો ડોક્ટરોની દવાઓ લીધી હતી તેમજ ઇન્જેક્શનો પણ લીધા હતા, છતા આરામ થયો નહિ અને આ વનસ્પતિના ઉપયોગથી તેમને આરામ થયો છે તેમાના એક ગૃહસ્થને તો દવા બધ કર્યાને પણ લગભગ છ માસ થવા આવ્યા છે

ઉપરનુ દર્દ માટે નીચે પ્રમાણે દવાઓ મેળવી ગોળી બનાવાય છે –

કાન્ત લોહ તોલા ૨, ગળોનુ સત્ત્વ તોલા ૨, વીદારી કદ તોલા ૨, આબળા તોલા ૪, આબનકચ રસાયણ તોલા ૨, કાટાળા માયા તોલા ૮, જાવત્રી તોલા ૨, એલચી તોલા ૪, કાળો હસરાજ તોલા ૫, અફીણ તોલો ૦।, ભાગ તોલો ૦।।, ઊાના મૂળ તોલા ૪, ધોળી મૂશળી તોલા ૨, કાળી મૂશળી તોલા ૨, જાબુના બીજ તોલા ૨૦ અને આદીના પાના તોલા ૨, આ સૌને ચીજોને બારીક વાટી મધુનાશીનીના સ્વરસમા સાત દિવસ ઘુટવી અને દરરોજ શેર ૦।। સ્વરસ વપરાવો જોઇએ ત્યાર પછી જાબુડાની છાલનો ઉકાળો કરી તેમા ત્રણ દિવસ ઘુટાવવી પછી તેની ચણી બોર જેવડી ગોળીઓ બનાવવી

ઉપર પ્રમાણે તૈયાર કરેલી ગોળી દિવસમા ચાર વખત મધુ-

નાશીનીના પાન સાથે લેવી આ પ્રમાણે સતત એક માસ ગમે તેટલુ જૂનુ દર્દ હશે તો પણ મટી જશે દવા શરૂ કર્યા એક સારો જુનાબ લેવો અને પેશાબ તપાસનવી તેમા સાકરનુ કેટલુ જાય છે તે નક્કી કરી લેવુ. એક માસ પીધા પછી પિશાબ તપાસરાવવો, તો તેમા જરૂર ફાયદો થવાનું જણાઈ અ

આ દવા ચાલુ હોય તે દરમિયાન ખોરાકમા માન જવની રી, પાલાભાજી, બદામની પુરી, સાકરના બદલે સેક્રીન અને વગેરેનો ખોરાક લેવો

હું કાઇ વૈદ્ય કે ડોક્ટર નથી, મારો આ ધધો નથી શ્રીમાન ગાયકવાડ સરકારની અમરેલી પ્રાતની જેલનો જેન પરતુ મને દેશી વનસ્પતિના ગુણદોષ જાણવાનો શોખ હોવાથી અખતરા કરી જોઉ છુ તેમ કરતા આ વનસ્પતિની આવી (ગીત મને જણાઇ આવવાથી તેની પૂરેપૂરી ખાત્રી કર્યા પછી જનસમાજ આગળ રજૂ કરી છે

(૧૦ ઓક્ટોબર ૧૯૩૭ ના " મુબઇ સમાચાર " સાપ્તાહિક

૮૧-मधुमेह

(લેખક-શ્રી સત્યેન્દ્રનાથ વૈદ્યરાજ, આયુર્વેદાચાર્ય)

યહ ધની પુરુષો કા રોગ હૈ, નિર્ધનો કા નહી પરિશ્ર કરને, બ્રહ્મચર્ય સે ન રહને ઔર અપથ્ય આહાર-વિહાર કારણો સે આજકલ ઇસ રોગ કી વૃદ્ધિ દ્રવ્યવાન્ પુરુષો ઔ વિક પત્નિયે લોગો મે અધિકતા સે હો રહી હૈ યહ રોગ કિસી પુરુષ કો હો જાતા હૈ, તબ શનૈ શનૈ ઉસકે શરીર, મ સુખ ઔર દ્રવ્ય કા નાશ કર દેતા હૈ આજકલ લોગો કો ઇસ રોગ સે છુટકારા પાના બડા કઠિન હો રહા હૈ હમ ઇસ લેખ ઇસ રોગ કા કારણ, લક્ષણ આદિ બતાકર ફિર ઉસકે દૂર કર કુછ અનુભવ સિદ્ધ શાસ્ત્રીય પ્રયોગ બતાએગે આશા હૈ, ઇસસે લાભ ઉઠાવેગે ઔર ઇસ રોગ કો દૂર કરને કે લિએ વિ અપવિત્ર ઔષધિયો મે દ્રવ્ય ન ફેંક કર શુદ્ધ સ્વદેશી ઔષ કા પ્રયોગ કર અપને પૂર્વજો કા આદર કરના સીખેગે

મધુમેહ હોને કે કારણ

જો લોગ શારીરિક પરિશ્રમ નહી કરતે, દિન મે સોતે, ર

વાલે આહાર કા અધિક સેવન કરતે હૈં; દહી, ગ્રામ્ય જીવોં (ભેડ, બકરી આદિ) કા માંસ, ઔદક જીવોં (જલચર જીવોં–મછલી, કછુઆ, ઘોંઘા, સીપી, કેકડે આદિ) કા માંસ ઔર આનૂપ (જલવાલે દેશ કે પ્રાણિયોં જૈસે–હંસ, સારસ, બતખ આદિ) જીવોં કા માંસ વિશેષ તૌર સે ભક્ષણ કરતે હૈં; નવીન અન્ન, ગુડ–ખાંડ આદિ કા અધિક સેવન કરતે હૈં; દિન–રાત આરામ સે ગદ્દી–તકીયોં પર લેટે, બૈઠે અથવા પડે રહતે હૈં ઔર ખૂબ સોતે હૈં; ઉન લોગોં કા કફ દૂષિત હોકર મેદ (ચરબી), માંસ, મજ્જા (હડ્ડી કી મીંગ) ઔર લસીકા, ઇન ધાતુઓં કો દૂષિત કર મૂત્રવાહી સ્રોતોં કે દ્વારા વસ્તિસ્થાન (મૂત્રસ્થાન) મેં લાકર પ્રમેહ રોગ ઉત્પન્ન હોતા હૈ.

પ્રમેહ હોને પર જો લોગ ઉપર્યુક્ત કારણો સે બાજ નહીં આતે ઔર ઉચિત ઔષધિ તથા પથ્યાપથ્ય કા સેવન નહીં કરતે, ઉનકો આગે ચલકર યહી પ્રમેહ કી જગહ ભયંકર "મધુમેહ" રોગ હો જાતા હૈ. પ્રારંભ મેં "મધુમેહ" કિસી કો નહીં હોતા, કિન્તુ પ્રમેહ રોગ હી હોતા હૈ. જબ કિસી કો પ્રમેહ હો જાતા હૈ ઔર વહ પ્રમેહ રોગ કો નાશ કરને વાલી ઉચિત ઔષધિ ઔર પથ્યાપથ્ય પર ધ્યાન નહીં દેતા, બલ્કિ પ્રમેહ કો બઢાને વાલે આહાર–વિહાર કા હી વિશેષ સેવન કરતા હૈ, તબ પ્રમેહ રોગ શરીર મેં જડ પકડ લેતા હૈ ઔર ઉસીસે કુછ કાલ બાદ "મધુમેહ" રોગ હો જાતા હૈ. શાસ્ત્રો મેં લિખા હૈઃ—

सर्व एव प्रमेहास्तु कालेनाऽप्रतिकारणः ।
मधुमेहत्वमायान्ति तदाऽसाध्या भवन्ति हि ॥

અર્થાત્—"સમય પર ઠીક ચિકિત્સા ન હોને સે સબ પ્રકાર કે પ્રમેહ કુછ કાલ બાદ 'મધુમેહ' હો જાતે હૈં; ઔર 'મધુમેહ' અસાધ્ય હોતા હૈ."

નિર્ધનોં કો પ્રમેહ (મધુમેહ) ક્યોં નહીં હોતા?

હમને પહલે લિખા હૈ કિ યહ રોગ ધનિયોં કો અથવા અધિક પઢે–લિખે લોગોં કો, જો આરામ સે ગદ્દે તકિયોં પર બૈઠકર કામ કરતે હૈં, ઉનકો હી હોતા હૈ, નિર્ધનોં કો નહીં. ઇસકા કારણ યહ હૈ કિ નિર્ધન (ગરીબ મજદૂરી પેશા કરને વાલે વ્યક્તિ) અથવા સાધારણ જીવિકા વાલે લોગ, અપને નિર્વાહ કે લિએ દિનરાત બહુત અધિક પરિશ્રમ કરતે હૈં. અધિક પરિશ્રમ કરને પર ભી ઉનકે પાસ ઇતના દ્રવ્ય નહીં હોતા કિ વે અપને બાલ–બચ્ચોં કે પાલન–પોષણ કે અતિરિક્ત ઉસ દ્રવ્ય સે આરામ સે ગદ્દી–તકિયોં પર બૈઠકર મૌજ ઉડાવેં. વે લોગ દિન ભર કઠિન પરિશ્રમ કરકે મોટાઝોટા અન્ન ખાતે, સાદે રહતે ઔર ધનિકોં કી અપેક્ષા અધિક સદાચારપૂર્વક જીવન

વ્યતીત કરતે હૈં. અધિક પરિશ્રમ કરને સે ઉનકી જઠરાગ્નિ તીવ્ર રહતી હૈ, જિસમેં ખાયા–પીયા આહાર ઠીકઠીક પરિપાક હોકર શરીર કા યથોચિત પાલન કરતા હૈ. ઉનકા શરીર પ્રમેહ, મન્દાગ્નિ, મેદવૃદ્ધિ આદિ રોગો કા શિકાર નહીં બનતા. ઠીક ઇસકે વિપરીત દ્રવ્યવાન્ (ધની–રઇસ) લોગ, જિનકો કિસી પ્રકાર કે અધિક પરિશ્રમ કિયે બિના હી દ્રવ્ય કી ખૂબ પ્રાપ્તિ હોતી હૈ, ઉનકો આરામપૂર્વક રહને, શારીરિક પરિશ્રમ (વ્યાયામ) ન કરને, ભોગ–વિલાસ મેં લગે રહને, બ્રહ્મચર્યપૂર્વક ન રહને ઔર નાના પ્રકાર કે સ્વાદિષ્ટ મેદવર્ધક ઔર કફકારક ભોજન કરને આદિ કારણો સે મન્દાગ્નિ, મેદવૃદ્ધિ, પ્રમેહ–મધુમેહ પ્રભૃતિ રોગ હો જાતે હૈં.

ક્યા પ્રમેહ પૈતૃક ભી હોતા હૈ ?

પ્રમેહ રોગ દો પ્રકાર સે હોતા હૈ–એક અપથ્ય આહાર–વિહાર આદિ કારણો સે, જૈસા કિ હમ પહલે લિખ ચૂકે હૈં, દૂસરા સહજ અર્થાત્ માતા–પિતા કે વીર્ય દોષ સે. યદિ માતા–પિતા દોનો મેં સે કિસી એક કો અથવા દોનો કો પ્રમેહ (મધુમેહ) રોગ હો તો ઉસ રોગ કી હાલત મેં ઉનસે જો બાલક ઉત્પન્ન હોગા, ઉસકો જન્મ સે પ્રમેહ રોગ હોગા; ઇસ જન્મ સે હુએ પ્રમેહ રોગ કો "સહજ પ્રમેહ" કહતે હૈં. પ્રમેહી (પ્રમેહ રોગ વાલે) અથવા મધુમેહી (મધુમેહ રોગ વાલે) પુરુષ સે જો સન્તાન ઉત્પન્ન હોતી હૈ, ઉસકો વીર્યદોષ કે કારણ જન્મ સે હી પ્રમેહ રોગ હોતા હૈ. ઐસી સન્તાન જિસકો જન્મ સે પ્રમેહ હો, નિરુત્સાહી, ભીરુ, અલ્પવીર્ય, અલ્પાયુ ઔર અત્યંત દુર્બલેન્દ્રિયં હોતી હૈ. ઉસ "સહજ પ્રમેહી" રોગી કા જન્મ હી સદા ઔષધિ ખાને મેં વ્યતીત હોતા હૈ. ઉસકો પ્રાય અજીર્ણ, અગ્નિમાન્દ્ય, દુર્બલતા, મસ્તિષ્ક–વિકાર, નેત્રદોષ, હૃદ્રોગ ઔર વીર્યદોષ બને રહતે હૈં. દેશ મેં આજકલ ઇસ પ્રકાર કી સન્તાન કી કમી નહીં હૈ યહી કારણ હૈ કિ આજ દિનોદિન પુરુષ જાતિ કી આયુ, બલ, બુદ્ધિ આદિ સભી કા હ્રાસ હો રહા હૈ.

મધુમેહ કે પ્રારંભિક લક્ષણ

જિસ પુરુષ કો મધુમેહ રોગ હોને વાલા હોતા હૈ, વહ ચલને કી અપેક્ષા ઠહરને કી ઇચ્છા કિયા કરતા હૈ, ઠહરને (ખડે હોને) પર બૈઠને કી ઇચ્છા કરતા હૈ, બૈઠે રહને સે લેટના ચાહતા હૈ ઔર લેટને સે સો જાને કી ઇચ્છા રખતા હૈ. ઇસકે અતિરિક્ત હાથ, પૈર, મસ્તિષ્ક મેં વિશેષ કમજોરી માલૂમ હોતી; મૂત્ર બાર–બાર આતા; મૂત્ર મેં ચીંટિયા લગતી; શરીર મેં આલસ્ય અધિક રહતા; પસીના જરા કામ કરને પર આ જાતા, ગલા, તાલુ ઔર મુંહ સૂખતે; પ્યાસ અધિક લગતી; ઠંડી ચીજોં કી વિશેષ લાલસા રહતી,

શરીર મેં ચિકનાપન વિશેષ માલૂમ હોતા; મુખ, ગલા, જીભ ઔર દાંતો મેં મેલ કી અધિક ઉત્પત્તિ હોતી ઔર અધિક નખ (નાખૂન) તથા બાલો કી વૃદ્ધિ વિશેષ હોતી–યે લક્ષણ ભી પ્રકટ હોતે હૈં. જબ યે લક્ષણ ઉત્પન્ન હોં તબ જાન લેના ચાહિએ કિ મધુમેહ હો રહા હૈ.

મધુમેહ રોગ બહુત બુરા હૈ. ઇસકા અચ્છા હોના બડા કઠિન હૈ. જબ મધુમેહ કે પ્રારંભિક લક્ષણ પ્રકટ હો, તભી ઈસકી ચિકિત્સા કરા લેની ચાહિએ, પીછે બહુત દ્રવ્ય ખર્ચ કરને પર ભી યહ આરામ નહીં હોતા. જબ યહ રોગ શરીર મેં પૂરી તરહ સે જડ જમા લેતા હૈ, તબ ઈસસે અનેક પ્રકાર કે ઉપદ્રવ ખડે હોતે હૈં. ઉન ઉપદ્રવોં સે બચના રોગી કે લિએ અત્યંત કઠિન હી નહીં, કિન્તુ અસંભવ હૈ. યહ સન્તાન મેં પહુંચને વાલા રોગ હૈ, ઇસલિએ બુદ્ધિમાન લોગ પ્રથમ તો ઇસ રોગ કો અપને શરીર મેં હોને નહીં દેતે, યદિ કદાચિત્ હો ભી જાય તો ઉસકા ઉચિત ઉપાય કર શરીર કી રક્ષા કરતે હૈં.

મધુમેહ કે લક્ષણ

મધુમેહ મેં પ્રારંભિક લક્ષણ તો હોતે હી હૈ, પરન્તુ ઉનકે અતિરિક્ત નિમ્નલિખિત લક્ષણ ઔર પ્રકટ હોતે હૈં—

માંસ, રુધિર, વસા (ચરબી), મજ્જા (હડ્ડી કી મીંગી), વીર્ય ઔર ઓજ ઇન સબ શારીરિક ધાતુઓ મેં મધુરતા (મીઠાપન) અધિક હો જાતી હૈ; નેત્ર, મસ્તિષ્ક, હાથ, પૈર, ચેહરા ઈનમેં વિશેષ કમજોરી માલુમ હોતી હૈ; ભુખ બહુત લગતી ઔર પ્યાસ બઢ જાતી હૈ; મૂત્ર (પેશાબ) બાર-બાર શહદ કે રંગ ઔર ગંધ કા આતા હૈં; મૂત્ર મેં મકખી ઔર ચીટિયાઁ બહુત લગતી હૈં; શરીર મેં મીઠાપન અધિક હો જાને સે શરીર પર મક્ખિયાઁ અધિક બૈઠતી હૈં; ત્રિકસ્થાન (કમર ઔર ચૂતડો કે બીચ કા સ્થાન) મેં દર્દ રહતા હૈ; મૂત્ર કે અધિક આને સે ઘેાટુઓં (ઘુટનાં) મેં શિથિલતા હો જાતી હૈ; શરીર મેં માંસ ઔર વસા (ચરબી) કે દૂષિત હો જાને સે ગુદા, સિર, પીઠ કમર, જાંઘ તથા અન્ય સ્થાનોં ઔર મર્મ સ્થાનોં મેં "પ્રમેહ પીડિકાએં" (કારબ્યુન્કલ્સ) હો જાતી હૈં! મધુમેહી કો જબ પ્રમેહ–પીડિકાએ હોને લગતી હૈં ઔર એક કે બાદ એક અથવા કઇ ઉત્પન્ન હોતી હૈં, તબ ઉસકા રોગ અસાધ્ય હો જાતા હૈં. પ્રમેહપીડિકાએં બાર–બાર ઉઠતી રહતી હૈં; ઉનકે હોને, પકને તથા અચ્છા હોને મેં બહુત સમય લગતા હૈ. કભી કભી તો ઉનકે હોતે હી અથવા ઉનકે હોને કે કુછ સમય બાદ રોગી કી મૃત્યુ હો જાતી હૈ.

મધુમેહ કી ચિકિત્સા

મધુમેહ રોગ પ્રાયઃ અસાધ્ય હુઆ કરતા હૈ, પરંતુ ફિર ભી

ઇસ રોગ કે દૂર કરને વાલી જૈસી અમોઘ ઔષધિયાઁ આયુર્વેદીય ચિકિત્સા–પ્રણાલી મેં હૈં, વૈસી કિસી ભી અન્ય ચિકિત્સા પ્રણાલી મેં અભી તક નહિં હૈં. મૈં અપને અનુભવ સે કહતા હું કિ મધુ-મેહ મેં આયુર્વેદીય ઔષધિયાઁ જો વિશુદ્ધ સ્વદેશી હૈં ઔર જિનકા પ્રભાવ સ્થાયી હોતા હૈ, ઉનકે સામને વિલાયતી 'ઇન્સ્યૂલિન' આદિ ઔષધિયેાં, જો પ્રાણિયેા કે ક્લોમસ્થાન સે નિકાલી જાતી હૈં, અકિં-ચન હૈં. મધુમેહી રોગી યદિ આયુર્વેદીય ઔષધિયેાં કા પથ્યપૂર્વક કુચ્છ કાલ તક લગાતાર સેવન કરેં તો ઉનકા રોગ નિશ્ચય હી આરામ હો જાતા હૈં, યહ બિલકુલ યથાર્થ બાત હૈ. મૈંને ઐસે અનેક મધુમેહી રોગિયેા કો રોગમુક્ત કિયા હૈ, જો બહુત સમય સે યુરોપ અમેરિકા આદિ દેશો કી બની "ઇન્સ્યૂલીન" "જમ્બોલન" આદિ પેટેન્ટ અપવિત્ર ઓષધિયેાં કા સેવન કર રહે થે. ઐસે રોગિયેાં કો, જિનકો મધુમેહ રોગ બહુત સમય સે હો, ઔર ઇસિ રોગ કો દૂર કરને કે લિયે ઉન્હોને બહુત રૂપયા ખર્ચ કિયા હો, પરંતુ ફિર ભી ઇસિ ભયંકર રોગ સે છુટકારા ન મિલા હો, ઉનકે લિયે હમ આગે કુછ અનુભવ સિદ્ધ પ્રયોગ લિખતે હૈં. આશા હૈં સ્વદેશ–પ્રેમી તથા વિચારશીલ રોગી પુરુષ યુરોપ અમેરિકા આદિ દેશોં કી બની અપવિત્ર ઔષધિયેાં કા ત્યાગ કર, અપને પ્રાચીન ઋષિ–મુનિયેાં કી અનુભવ–સિદ્ધ શાસ્ત્રીય ઔષધિયેાં કા સેવન કર ધન–ધર્મ ઔર શરીર કી રક્ષા કરેંગે.

(૧) ગુડમાર બૂટી ૩ માશા, ઉત્તમ બ્રાહ્મી ડેઢ માશા, બ્રહ્મ-દણ્ડી ૧ માશા, કાલી મિર્ચ ૧૧ દાનેઃ–ઇન સબ ચીજેં કો મિલા કર ભાઁગ કી તરહ સિલ પર બારીક પીસ કર ઠણ્ડાઇકી તરહ એક પાવ (૨૦ તોલા) જલ મેં છાન કર કેવલ પ્રાતઃકાલ નિત્ય પીના ચાહિએ. યદિ રોગ અધિક પુરાના હો તો પ્રાતઃ સાયં–દોનોં સમય ઉપર લિખી માત્રા મેં ઔષધિયાં ઘોટ છાન કર પીના ચાહિએ. જબ તક લાભ ન હો તબ તક ઇસકા સેવન કરતે રહેં ઔર આગે બતલાયે હુએ પથ્ય કા ભી પૂર્ણતયા પાલન કરે.

(૨) "વસન્ત કુસુમાકર રસ" દો–દો અથવા ચારચાર રત્તી પ્રાતઃ સાયં છોટી મક્ખી કા મધુ (શહદ) ૩ માશા ઔર ગિલોય કા રસ ૧ તોલા મેં મિલા કર સેવન કરના ચાહિએ; અથવા કેવલ શુદ્ધ મધુ (અસલી શહદ) મેં મિલા કર સેવન કરેં. યહ પ્રમેહ ઔર મધુમેહ કે લિએ અત્યન્ત મૂલ્યવાન અવ્યર્થ મહૌષધિ હૈ. ઇસિકે સાથ આગે લિખે પથ્ય કા ધ્યાન રખના જરૂરી હૈ.

(૩) અસલી શુદ્ધ સત્ત્વ શિલાજીત–ચાર ચાર રત્તી અથવા આઠ આઠ રત્તી પ્રાતઃકાલ ઔર સાયંકાલ (રાત્રિ) કો એક પાવ

ગાય કે ધારોષ્ણ (તત્કાલ દુહે હુએ) દૂધ મેં મિલા કર સેવન કરના ચાહિએ. શિલાજીત હી અકેલી એક ઐસી ઔષધિ હૈ, જિસકા યદિ લગાતાર સેવન પથ્યપૂર્વક કિયા જાય, તો મધુમેહ કદાપિ શરીર મેં રહે હી નહીં. સાથ હી શરીર મેં બલ, પરાક્રમ તથા વીર્ય કી બુદ્ધિ ઔર પુષ્ટિ હોકર આયુ કી વૃદ્ધિ હોતી હૈ. શિલાજીત અસલી હોના ચાહિએ, નકલી નહીં. આજકલ અસલી શિલાજીત કે નામ પર નકલી શિલાજીત લેકર લોગ બહુત ધોકા ખા રહે હૈં. અસલી શિલાજીત હી ગુણકારી હોતી હૈ, નકલી નહીં. જો લોગ શિલાજીત કા અથવા શિલાજીત મિશ્રિત ઔષધિ કા સેવન કરના ચાહેં, ઉન્હેં ચાહિએ કિ યોગ્ય વૈદ્યરાજ કે યહાં સે અથવા વિશ્વસનીય આયુર્વેદીય ઔષધિ વિક્રેતાઓં કે યહાં સે મઁગા કર સેવન કરેં. ઇસકે સેવન મેં પથ્ય ભી પૂરી તરહ સે કરના ચાહિયે.

(૪) "ચંદ્રપ્રભા વટી" (ચંદ્રપ્રભા ગુગ્ગુલઃ) કા પ્રયોગ ભી અત્યુત્તમ હૈ. ઇસકે લગાતાર પથ્યપૂર્વક સેવન કરને સે મધુમેહ રોગ નિશ્ચય હી આરામ હોતા હૈ. યોગ્ય વૈદ્યરાજોં કે યહાં યહ ઔષધિ મિલ જાતી હૈ. ઉનસે લેકર પ્રમેહી અથવા મધુમેહી રોગિયોં કો સેવન કરના ચાહિએ ઔર પૂર્ણતયા પથ્ય કા પાલન ભી કરના ચાહિએ.

ઇનકે સિવાય ઔર ભી ઔષધિયાઁ હૈં, જો મધુમેહ મેં લાભદાયક હૈં, પરંતુ હમ ઉન સબકો યહાઁ લિખ કર પાઠકોં કો ભ્રમ મેં નહીં ડાલના ચાહતે. હમને ઉપર વહી ઔષધિયા લિખી હૈં, જિનસે હમને સૈકડોં પ્રમેહી ઔર મધુમેહી રોગિયો કો આરોગ્ય લાભ કરાયા હૈ. યે શાસ્ત્રીય ઔષધિયે હૈં. ઇનસે લાભ કે સિવાય હાનિ કી તો કભી સમ્ભાવના હી નહીં હૈ.

મધુમેહ મેં પથ્યાપથ્ય

જો લોગ મધુમેહ-નાશક આયુર્વેદીય ઔષધિ ખાવેં, ઉન્હેં ચાહિએ કિ વે નિમ્ન લિખિત પથ્યાપથ્ય કા સેવન કરેં. બિના પથ્ય કા સેવન કિયે કભી રોગ નહીં જાતા ઔર અપથ્ય કા સેવન કરને સે સદા બઢતા હૈ. જો લોગ આયુર્વેદીય ઔષધિયાં ન ખાકર ડૉક્ટરી અથવા હોમ્યોપૈથિક દવાએં ખાએં ઉન્હેં ભી પથ્ય કા ધ્યાન રખના જરૂરી હૈ.

પથ્ય—પુરાને ગેહૂં, જો ઔર ચને કી રોટી; વિશેષ કર જૌ કી બની હુઈ રોટી અધિક લાભદાયક હૈ. જૌ કે સત્તૂ; ભુને હુએ જૌ (જિન્હેં બહોરી કહેતે હૈં); જૌ કા પાની (બાર્લી વોટર); જૌ કા માઁડ, ઘી મેં સિંકે હુએ જૌ કે પૂએ; પુરાને સાઠી ચાવલ, મૂગ મસૂર, ગોઠ, અરહર ઔર ચને કી દાલ, પરવલ, તોરઇ, કચ્ચે કેલે કી ફલી, ઘિયા, ટિંડે, કરેલા, પાલક, ચૌલાઈ, બથુઆ, કુલ્ફા, નૌની આદિ કા

શાક; આમ, અંગૂર, અનન્નાસ, અમરૂદ, સેબ, સન્તરા, મીઠા નીંબૂ, ખટ્ટા નીંબૂ(બિજોરા) આદિ સમયાનુસાર ફલ સેવન કરને ચાહિએ.

ગાયકા ઘી, ગાય-બકરી કા ધારોષ્ણ દૂધ, યદિ ધારોષ્ણ ન મિલે તો ગરમ કર ઠંડા કિયા હુઆ દૂધ પિયેં; પરંતુ દૂધ મેં મીઠા બિલકુલ ન ડાલેં; યદિ બિના મીઠા ડાલે ન પિયા જાય તો મધુ (શહદ) અથવા મિશ્રી બહુત કમ માત્રા મેં મિલા સકતે હૈં.

મસાલોં મેં—હલ્દી, ધનિયા, જીરા, હીંગ, કાલીમિર્ચ (લાલ મિર્ચ નહી) લૌંગ, બડી ઇલાયચી, દાલચીની, સેંધા નમક (સાંભર નહીં) પ્યાજ, લહસુન, મેથી, અદરક, સોંઠ આદિ કમ માત્રા મેં સેવન કિયે જા સકતે હૈં.

વ્યાયામ—વ્યાયામ ઇસ રોગ મેં વિશેષ લાભદાયક હૈ. પ્રાતઃ સાયં ભ્રમણ કરના, દૌડના, દંડ બૈઠક કરના, તૈરના, કુશ્ની લડના, મુગદર હિલાના, આસન કરના આદિ દેશી વ્યાયામોં મેં સે જો જિસકે અનુકૂલ પડે અવશ્ય કરના ચાહિએ.

અપથ્ય—ગુડ ખાંડ આદિ મિઠાઇ, બાજાર મિઠાઈ, અતિ રસીલે, બાસી, સડે દુર્ગંધિત પદાર્થ; પરિશ્રમ (વ્યાયામ) ન કરના; સદા આરામ સે ગદ્દે તકિયોં પર પડે રહના; દિન મેં સોના; નયે ગેહૂં, જૌ, ચના, ચાવલ આદિ અન્ન ખાના, દહી, છાછ, રાયતા, આમ કી ખટાઇ આદિ ખટે પદાર્થ; ચાય-શરાબ પીના, માંસ-અંડે-શોરબા (માંસ રસ) ખાના-પીના; મછલી ખાનાં; અતિ સ્ત્રી પ્રસંગ કરના પ્રભૃતિ બાતેં મધુમેહી રોગી કો સદા ત્યાગ દેની ચાહિએ.

જો લોગ ઉપર્યુક્ત બાતોં કા સદા ધ્યાન રખ કર હમારી બતાઈ હુઈ ઔષધિયોં કા સેવન કરેંગે, ઉનકો મધુમેહ સે છુટકારા મિલ કર આરોગ્ય પ્રાપ્ત હોગા. (ઓકટોબર ૧૯૩૪ ના "ચાંદ" માસિકમાંથી)



૧૦–મેનીનજાઈટીસનો રોગ

(લેખકઃ–શ્રી રમણલાલ એન્જિનીઅર)

અમેરિકાના તેલના ઉદ્યોગના રાજા જોન ડી. રોકફેલરની નાની પૌત્રીને એક વાર મેનીનજાઇટીસનો રોગ થયો અને એ મરણ પામી. રોકફેલરે પોતાના દાનનો પ્રવાહ કેવળ વિદ્યાપીઠો અને પુસ્તકાલયો તરફ વાળવા ઉપરાંત દાક્તરી વિદ્યાની શોધખોળ તરફ પણ વાળ્યો. જેથી 'વિદ્વાન' દાક્તરો એકઠા થઇને આ રોગનું જંતુ શોધી કાઢે અને રોગનાં કારણ સમજી લઇને એના સાચા નિવારણની શોધ પ્રજા પાસે રજૂ કરે.

આ મહાભારત કાર્ય પાર પાડવા માટે દાકતરી વિદ્યાની શોધખોળ માટે એક જબરી સંસ્થા સ્થાપી અને એનું સુકાન ફ્લેક્સનર નામના એક પ્રસિદ્ધ ડૉક્ટરને સોપ્યું. થોડાજ વખતમા એ સંસ્થામાથી એક ચમત્કારિક જાહેરાત થઇ કે કેટલાય પ્રાણીઓ અને જીવજંતુના વાઢકાપ પછી ડૉક્ટરના હાથમાં એક કીમિયો આવી ગયો છે અને તે મેનીનજાઇટીસ રોગનો રામબાણ ઉપાય છે. મેનીનજાઇટીસ 'રસી' જડ્યાના સમાચાર વીજળીવેગે સુધરેલી દુનિયામાં પ્રસરી ગયા. ભયપીડિત લોકોએ એક છુટકારાનો દમ ખેચ્યો.

આ જાદુઇ રસી ચોમેર મોકલવામાં આવી. આ વાતને આજે ત્રીસ વર્ષ વીતી ગયા. સેંકડો ડૉક્ટરોએ એને આજ સુધીમાં હજારો દર્દીઓ ઉપર અજમાવી છે. એના ગુણદોષ તપાસવા માટે આપણી પાસે પૂરતો પૂરાવો એકઠો થયો છે.

અનેક પ્રમાણિક દાક્તરોએ એકરાર કર્યો છે કે ફ્લેક્સનર રસી વડે અમે નિર્દોષ બાળકોની અવિરત કતલ ચલાવી છે.

ઓહીઓ રાજ્યમા આવેલ સીનસીનાટીના જાહેર ઇસ્પીતાલના ડૉ. એસ. પી. ક્રેમરે પોતાના શહેરના તબીબી મંડળ આગળ જાહેર કર્યું હતું કેઃ–" એણે જે પંદર બાળકો ઉપર આ રસી વાપરી એમાંથી ચૌદ મરી ગયાં હતા." એ બધાં બાળકો રસીનું ઇન્જેક્શન આપ્યા પછી પાચ મિનિટમાં કે પછી એથી પણ ઓછા વખતમાં મરણ પામ્યા હતાં. એણે એ જોયું કે ગરદન કાચીને પાણી કાઢી લીધા પછી, આ રસીનું ઇન્જેક્શન આપતાંજ બાળકોના હાથને લકવો થતો, તાણ શરૂ થતી અને કૃત્રિમ શ્વાસોચ્છ્વાસ આપવા છતાંય એમનું મરણ નીપજતું. આવી રીતે બાળકોને ટપોટપ મરતા જોઇને એણે રસી આપવી બંધ કરી અને આ બનાવનું કારણ શોધવા માંડ્યું.

એણે એ ગંદો પદાર્થ કૂતરાઓનાં શરીરમાં ઈન્જેક્શન વાટે દાખલ કર્યો અને એના પરિણામો પણ એવાંજ ભયંકર આવ્યાં. એણે એનું રાસાયનિક પૃથક્કરણ કર્યું ત્યારે માલૂમ પડ્યું કે એમાંના વિજાતીય દ્રવ્યના સંરક્ષક તરીકે ટ્રીકરેસોલ નામનો પદાર્થ વાપરવામાં આવ્યો હતો. એ એક ડામરની બનાવટ છે. એમાં અડધો ટકો કારબોનીક એસીડ હોવાથી મોટા માણસને ઓછું નુકસાન કરે છે પણ નાના બાળકની કુમળી કરોડમા દાખલ કરવાથી એ એક જીવલેણ ઝેરનું કામ કરે છે.

આ બધો અણગમતો પૂરાવો એણે જ્યારે રજૂ કર્યો ત્યારે તબીબી વડેરાઓએ એમની હંમેશની ટેવ મુજબ આ બધું દબાવી દીધું અને પ્રજાને આને વિષે કશુંજ જાણવા દીધું નહિ.

ઈ. સ. ૧૯૧૨ ની સાલમાં ચુટીકા શહેરમાં, ખ્રિસ્તી યુવકસંઘના આશ્રય હેઠળ મિ. બેડશોએ એક ભાષણ આપ્યું, એમાં એણે " ફ્લેક્સનર રસી "ને નામે ચાલતી લબાડી ઉપર પ્રકાશ ફેંક્યો. તે વખતે શ્રોતાઓમાંનો એક દાક્તર, જે શહેરના આરોગ્ય ખાતાનો પ્રમુખ હતો, એ ઊભો થયો અને એણે જાહેર કર્યું કે તમારા આક્ષેપો સાવ ખોટા છે. આ ચમત્કારિક રસીને પ્રતાપે તો અમે મેનીનજાઈટીસનું મરણ પ્રમાણ ૨૦ ટકા ઉપર આણી દીધું છે. મિ. બેડશોને એ શહેર માટે કશી માહિતી ન હોવાથી, એકદમ જવાબ આપવાને બદલે પૂરતી તપાસ કરીને જવાબ આપવાનું નક્કી કર્યું. બીજે દિવસે એ આરોગ્યખાતાની કચેરીમાં ગયો અને ત્યાં આગળ એ સંસ્થાના પ્રમુખે પોતાના હસ્તાક્ષરમાં જે અહેવાલ લખ્યો હતો તે તપાસ્યો. એ તપાસતાં જણાયું કે ઇ. સ. ૧૯૧૧ માં એ શહેરમાં સેરેબ્રોસ્પાઇનલ મેનીન્જાઇટીસના ૨૪ કેસો થયા હતા! ફક્ત ૧૦૦ ટકાજ મરણ પ્રમાણ હતું!! આમ એ શહેરમાં એ વર્ષમાં, " ફ્લેક્સનર રસી " ના પ્રતાપે એક પણ દર્દી બચ્યો નહોતો. આ રસીની નિષ્ફળતા સિદ્ધ થઇ હોવા છતાં સ્વાર્થસાધુ તબીબી મંડળો ભાડૂતી લેખકો પાસે એને વિષે તદ્દન જૂઠેજૂઠાં ગપ્પાં લખાવી મોટા પાયા ઉપર પ્રચારકાર્ય કરી રહ્યાં હતા.

" ન્યુયોર્ક ટાઇમ્સ " નામના વર્તમાનપત્રના ૭મી મે, ૧૯૦૯ ના અંકમાં એક સ્પાઇનલ મેનીનજાઈટીસનો કેસ જે ડૉ. ફ્લેક્સનરની રોકફેલર ટ્રીટમેંટ નીચે હતો, એનું વર્ણન છપાયું હતું. ફ્રી પોર્ટ શહેરનો એક બાર વર્ષની ઉંમરનો વિલિયમ ચેઝ નામનો નિશાળીઓ સ્પાઇનલ મેનીનજાઇટીસથી પટકાઇ પડ્યો હતો. એને બે બાહોશ દાક્તરોએ પ્રતિબંધક રસી મૂકી અને એને લીધે એની જિંદગી બચી ગઇ. આ અદ્ભૂત ઘટનાનું વર્ણન અમેરિકાનાં તેમજ

પરદેશનાં બીજાં પત્રોમાં પણ છપાયું હતું.

આ કિસ્સા સંબંધી જ્યારે સાચી હકીકત મેળવવાનો નિસર્ગોપચારકોએ પ્રયાસ કર્યો, ત્યારે નીચેની માહિતી હાથ આવી. મીસીસ જોન ચેઝ, જે પેલા છોકરાની માતા હતી એણે બિચારીએ એક કાગળ લખીને દર્શાવ્યું કે, "તમારા ૨૨મી તારીખના પત્રના જવાબમાં લખવાનું કે અમારો પ્રિય પુત્ર એ ભયંકર રોગમાંથી કદી સાજો થયોજ નથી. એ સાજો થયા વિષેની હકીકત એ માત્ર છાપાવાળાનું ગપ્પું હતું. એ મેની ૧ લી તારીખે માંદો પડયો અને ૮મી એ ગુજરી ગયો. રસીની સારવારથી એને સહેજે ફાયદો થયો નથી."

આ રીતે જે દરદી ખરેખર મરી ગયો હતો એનો રોગ મટાડવા માટે ડૉ. ફ્લેક્સનર જગમશહૂર થયો !

હવે એજ અરસાના ન્યુયોર્ક શહેરના આરોગ્યખાતાનાં દફતરો તપાસીએ. ઇ. સ. ૧૯૦૫ અને ૧૯૦૬ માં ન્યુયોર્કમાં આ રસી વપરાતી નહોતી એ વર્ષોમાં મરણપ્રમાણ દર સોએ ૭૫ ટકા અને ૮૨ ટકા એ રીતે હતું. જ્યારે ઇ. સ. ૧૯૦૭, ૧૯૦૮, અને ૧૯૦૯ માં જ્યારે રસી છૂટથી વાપરવામાં આવી ત્યારે મરણપ્રમાણ ૮૨ ટકા, ૯૦ ટકા અને ૯૭ ટકા ઉપર આવી પહોંચ્યું. એ રીતે રસીઓએ રોગની ભયંકરતા વધારી અને વધુ ઝેરીલો બનાવ્યો.

હવે ખુદ ડૉ. ફ્લેક્સનરના આંકડા તપાસીએ. "જો રસીની સારવાર ન આપવામાં આવે તો યુનાઇટેડ સ્ટેટસમાં આ રોગથી દર સોએ ૭૦ થી ૯૦ માણસો મરે છે." એમ એનું કહેવું છે.

"રસીની સારવાર નીચે મૂકવામાં આવેલા દરદીઓમાંથી, જેમનો ઇતિહાસ રાખવામાં આવ્યો હતો એવા ૧૨૯૪ કેસોમાંથી ૪૦૦ મરી ગયા અને ૮૯૪ સાજા થયા."

આવા ઉટાંગ આંકડાઓ ઉપરથી એમણે એની રસી ચિકિત્સા સરળ છે, એમ સિદ્ધ કર્યું ! જેમને વિષે નોંધ રાખી નથી એવા કેટલા દરદી મરી ગયા, એ વિષે એ એક અક્ષર પણ બોલતો નથી. એ ઉપરાંત એ કબૂલ કરે છે કે જે દરદીઓ શરૂઆતના થોડા દિવસો કે અઠવાડિયામાં મરી ગયા, એમને એણે ગણત્રીમાંથી બાતલ રાખ્યા છે. આ પ્રકારના આંકડા વિશ્વાસપાત્ર છે એવું ડાહ્યુ કહી શકશે ?

મેં આ જૂનો ઇતિહાસ એટલા માટે રજૂ કર્યો છે કે, આ રસી શોધાઈ ત્યારથીજ એની નિષ્ફળતા સિદ્ધ થઈ છે અને ત્યાર પછી તો એની વિરુદ્ધમાં પુષ્કળ પુરાવો એકઠો થયો છે. આમ હોવા છતાં એ દાક્તરો પોતાના સ્વાર્થ ખાતર ઇરાદાપૂર્વક એ સરળ ઈલાજ છે, એવું જૂઠાણું હાંક્યા કરે છે.

આ રસી વિષે અત્યાર સુધી એકઠી થયેલી માહિતીથી બેધડક કહી શકાય કે:—

(૧) એનાથી મેનીન્જાઈટીસ અટકતો નથી.

(૨) એનાથી મેનીન્જાઇટીસ મટતો નથી.

(૩) બહુ નાના બાળકો માટે એ જીવલેણ છે.

(૪) એનાથી મેનીન્જાઈટીસનું મરણપ્રમાણ વધ્યું છે.

(૫) એને વિષેની સાચી માહિતી દાક્તરો એમની પ્રતિષ્ઠાને ધોકો ન લાગે એટલા માટે દબાવી રાખે છે

(૬) લોકોને આ રોગનો અતિશય ડર છે. દાક્તરો આ ડરનો દુરૂપયોગ કરે છે.

(૭) શીતળા, ટાઇફોઇડ, ક્ષય અને કોલેરા જેવા રોગોની રસીઓ પેઠે આ એક રોગવર્ધક રસી હોવા છતાં, એનાથી થતી આવકને લીધે દાક્તરો અને એમના ભાડૂતી લેખકો જાણીબુઝીને એને વિષે હડહડતાં જૂઠાણાં ફેલાવે છે અને બેહદા બેહદા અનેક અદ્ભુત વાતો જોડી કાઢે છે.

જે લોકોને મેનીન્જાઈટીસના કારણ વિષેજ ભાન નથી, તેઓ એનો "રામબાણ ઉપાય" શી રીતે શોધી શકે એજ સમજી શકાતું નથી!

હવે આપણે આ રોગનાં સાચાં કારણો અને અટકાવ વિષે વિચાર કરીએ. નિસર્ગોપચારના વિજ્ઞાનથી જે લોકો થોડા ઘણા પણ માહિતગાર છે, તેઓ સારી રીતે જાણે છે કે રોગ માત્રનું કારણ વિજાતીય દ્રવ્ય છે. પણ આ વિજાતીય દ્રવ્યનો શરીરમાં સંચય શી રીતે થાય છે? સામાન્ય નિયમ તરીકે એમ કહી શકાય કે બળવાન દેહ એ નીરોગી દેહ હોય છે. શરીરમાં જ્યારે પૂરતા પ્રમાણમાં જીવનશક્તિ હોય છે, ત્યારે એનું આખુંયે તંત્ર સુવ્યવસ્થિત રીતે ચાલે છે. પણ બેહાદું* જિંદગી, ખરાબ ખોરાક, ઉજાગરા, વ્યસનો, ચિંતા અને ભયથી જીવનશક્તિ ધીમે ધીમે પણ ચોક્કસ રીતે ઘટે છે, કારણકે જીવનશક્તિના ઉત્પાદન કરતાં વ્યય વધી પડે છે. જ્યારે આવું બને છે ત્યારે અશક્તિ ઘર કરે છે.

આવી રીતે શક્તિ ઘટવાથી શરીરના મળની યોગ્ય રીતે નિકાસ થતી નથી અને ધીમે ધીમે શરીરમાં કચરાનો જમાવ થાય છે. આ કચરાને નિસર્ગોપચારકો વિજાતીય દ્રવ્યને નામે ઓળખે છે. શરીરની સૌ ક્રિયાઓમા નડતર કરતો આ કચરો કુદરત અનેક રીતે બહાર કાઢવાનો પ્રયત્ન કરે છે. શરદી, સળેખમ, ખાંસી, તાવ, ઓરી, અછબડા, શીતળા, લાલ તાવ, ડીપ્થેરીઆ આ બધી અને આવી જ અન્ય માંદગીઓ દ્વારા આ કચરો શરીરની બહાર ફેંકાઈ જઇને

શરીર વિશુદ્ધ બને છે. પણ કુદરતની આ વિશુદ્ધિકરણની ક્રિયા સામે 'મેડીકલ સાયન્સ'ને જબરી સૂગ છે. જે કચરાને નિરૂપયોગી માનીને કુદરત શરીરની બહાર ફેંકી દેવા મથે છે એજ મગને ઉપયોગી માનીને દાક્તરો એને પાછો શરીરની અંદર ઠેલી દે છે! તેઓ ઝેરી દવાઓ, સીરમો, એન્ટી-ટોક્સીનો અને ઓપરેશનોથી આ શરીર-શુદ્ધિની ક્રિયાને અટકાવે છે, એટલુંજ નહિ પણ એને દબાવી દે છે. આ રીતે રોગના ઝેરો શરીરમાં પાછાં ફેંકાઇ જાય છે, એમાં પાછાં દવાનાં ઝેરો ભળે છે.

આ પ્રકારનાં ઝેરો જો શરીરમાં લાંબો સમય પડયાં રહે તો એ ધીમે ધીમે કરોડરજ્જુ અને મગજ સુધી પહોચે છે, એમાથી આંતરત્વચાને સોજો આવે છે અને સેરેબ્રો-સ્પાઇનલ મેનીન્જાઇટી-સની માંદગી ઉત્પન્ન થાય છે.

દાક્તર લોકો એમ માને-મનાવે છે કે મેનીન્જોકોક્સ નામના જીવડાથી આ રોગ થાય છે. પણ આ એમની માન્યતા સાવ વાહિયાત છે. જે જીવડાની એ વાત કરે છે એ રોગનું પરિણામ છે; કારણ નથી. લાખો લોકોના ખાવાપીવામાં આ જીવડો આવે છે, પણ મોટા ભાગનાને આ રોગ બિલકુલ લાગુ પડતો નથી.

કદાચ એમ પૂછવામાં આવે કે બાળકોને આ રોગ શાથી લાગુ પડે છે. એનો જવાબ એ છે કે જે માબાપોએ રોગની દમનકારી સારવાર લીધી હોય એ, એમનાં શરીરમા જે રોગનાં અને દવાઓનાં ઝેરો હોય છે એ, એમનાં બાળકોનાં શરીરમાં પણ ઊતરે છે અને તેઓ આ રોગનો ભોગ બને છે.

જે સ્ત્રી પુરુષોએ દવાઓમાંય ખાસ કરીને પારો, ક્વીનાઇન અને આયોડીનની સારવાર લાબા વખત સુધી લીધી હોય છે એમને આ રોગ જલદી થવાનો સંભવ છે.

દવાઓ અને સીરમોથી જ્યારે આ રોગને દબાવી દેવાનો પ્રયત્ન કરવામા આવે છે; ત્યારે એને પરિણામે ઘણા ખરા દરદીઓને કાં તો લકવો થાય છે કે પછી મરણ નીપજે છે.

વળી આ રોગમાં ગરદનને કોચીને કાણી કરવાનો દાક્તર લોકોમાં રિવાજ છે. એમા ઘણી વખત કાણું સફળ રીતે પડે છે, પણ કરોડનું પ્રવાહી જો સહેજ વધુ ઝડપથી કાઢવામાં આવે તો નાનું મગજ (સેરેબેલમ્) નીચે ખેંચાઈને, જે માર્ગમાંથી (ફોરામેન મેગ્નમ્) કરોડરજ્જુ પસાર થાય છે, એ માર્ગમાં આવી મેડયુલા ઉપર દબાણ લાવે છે. આ મેડયુલા એ મગજનો એવો ભાગ છે કે જેમાં બીજાં કેન્દ્રો ઉપરાંત શ્વાસોચ્છવાસનું નિયમન કરનાર કેન્દ્ર પણ આવેલું છે.

આવી રીતે નાના મગજનું જ્યારે મેડ્યુલા ઉપર દબાણ આવે છે, ત્યારે શ્વાસાવરોધથી દર્દીનું મરણ નીપજે છે. આવા " રસિક " કિસ્સાઓથી દાક્તરોનો " અનુભવ " વધે છે, એ દેખીતું છે ! પણ આવા સતત ઊંટવૈદાથી જે દર્દીઓ મરે છે, એ હંમેશાં અંધારામાંજ રહે છે.

આપણે આગળ જોઈ ગયા કે આ રોગમાં દર સોએ પચાસથી નેવું દર્દીઓ મરે છે. જે જીવે છે, એમાંથી પણ ઘણાને લકવો, અંધાપો, બહેરાશ વગેરે જીવન-ખોડો રહી જાય છે.

આ રોગ અમુક અંશે આપણી આરોગ્યનાશક રહેણીકરણીથી, પણ મુખ્યત્વે અગાઉ આવી ગએલી બિમારીઓની દાક્તરી સારવારથી જ થાય છે. આ રોગના આટલા મોટા મરણ પ્રમાણ માટે દાક્તરોની ગોઝારી સારવાર જ જવાબદાર છે.

હવે આના અટકાવનો પ્રશ્ન જોઇએ. જે લોકો નિયમિત કસરત કરે છે; પથ્ય ખોરાક ખાય છે; અંદરની અને બહારની સ્વચ્છતા જાળવે છે, વ્યસનો, ઉજાગરા અને અન્ય આરોગ્યવિનાશક ટેવોથી દૂર રહે છે અને દવાનિષેધ-દારૂનિષેધના ચુસ્ત હિમાયતીઓ હોય છે, એમને આ બિમારી સ્વપ્ને પણ થવાનો સંભવ નથી.

જ્યારે જ્યારે આ રોગનો વાવર ચાલતો હોય, ત્યારે ત્યારે નીચેની સૂચનાઓને અમલમાં મૂકવાથી એ લાગુ પડવાનો બિલકુલ સંભવ નહિ રહેઃ—

(૧) ઘર અને મહોલ્લો બરાબર સ્વચ્છ રહે એવા પ્રયત્ન થવા જોઈએ. ખાસ કરીને ચોકડી ખાળકૂંડી અને જાજરૂની સ્વચ્છતા તરફ વધુ ધ્યાન અપાવું જોઇએ.

(૨) સાબુ, સાવરણી અને ફીનાઈલથી ઘરની સફાઈ કરવા ઉપરાંત સવારસાંજ લોબાન કે ગુગળનો ધૂપ કરીને હવાશુદ્ધિ કરવી જોઈએ.

(૩) બારીબારણાં હમેશાં ઉઘાડાં રાખવાં. તાજી હવા અને સૂર્યપ્રકાશને ઘરમાં છૂટથી આવવા દેવાં. રાત્રે સુવાનું જો બની શકે તો અગાશી ઉપર કે ઓશરીમાંજ રાખવું. મોઢે ઓઢયા વિનાજ સૂઈ જવું.

(૪) વાવરની શરૂઆતમાં એકથી ત્રણ દિવસના શક્તિ મુજબ ઉપવાસ કરવા. ઉપવાસ દરમ્યાન પાણી છૂટથી પીવું. દરરોજ એક વખત એનીમા લેવો.

(૫) કસરત નિયમિત કરવી. જો પહેલાંની ટેવ ન હોય તો શરૂઆત આસનોથી કરવી.

(૬) ખોરાક ફક્ત બે વખત, પોષક અને પથ્ય હોય તેવો, પૂરેપૂરો ચાવીને ખાવો.

(૭) કબજીઆત હોય તો તે નૈસર્ગિક ઉપચારોથી દૂર કરવા પ્રયત્ન કરવો. પાણી છૂટથી પીવું. કસરત, રમત અને સૂર્યસ્નાનથી ચામડીનાં છિદ્રો ખુલ્લા રહે એને માટે સતત કાળજી રાખવી.

આ પ્રકારની અગમચેતી જો પહેલેથી રાખવામાં આવે તો આ રોગ લાગુ પડવાનો સંભવજ નથી. જો રોગ લાગુ પડી ગયો હોય તો:–

(૧) પહેલાં ચિહ્નો જેવાં કે તાવ, માથાનો અને ખાસ કરીને બોચીનો દુખાવો, ઉલટી વગેરે દેખાતાંજ વરાળસ્નાન આપી દેવું. એનાથી ચામડીના છિદ્રો ખૂલીને ઘણો બગાડ નીકળી જશે. અને રોગની પ્રકૃતિ અટકી જશે.

(૨) ૧૦૦ ડીગ્રી ગરમ પાણીનો એનીમા આપવો. એનીમામાં મોટો ચમચો ભરીને મીઠું નાખવું. એનીમા દરરોજ જ્યાં સુધી આતરડાંમા મળ હોય ત્યા સુધી ચાલુ રાખવો.

(૩) તાવ દરમ્યાન અને તાવ પછી પણ એકાદ બે દિવસ સંપૂર્ણ ઉપવાસ કરવા. પછી ફળના રસ ઉપર થોડા દિવસ રહેવું.

(૪) દરદીના ઓરડામાં શુદ્ધ હવા ચોવીસે કલાક આવવા જવા દેવી.

(૫) તાવ સખત હોય તો દર કલાકે અને ધીમો હોય તો દર બબ્બે કલાકે ધીમું ઘર્ષણ–સ્નાન (સ્પંજીંગ) કરવું. શરીર ઉપર ભીનો ટુવાલ ફેરવી. કોરા લુગડાથી લૂછતા જવું. આ વખતે બારી બારણા બંધ રાખવાં.

(૬) કોઇ પણ જાતની દવા કે ઇન્જેકશનો લેવાં નહિ

(૭) દરદીને પૂરતો આરામ આપવો.

આ સામાન્ય સૂચનાઓ છે. વધુ માટે તો કોઈ નિસર્ગોપચારકની સલાહ લેવી જોઇએ. પણ જો કોઈ નિસર્ગોપચારક ગામડા ગામમાં ન મળી આવે તો પણ ઉપર દર્શાવેલી સારવારથી ઘણા ખરા દર્દીઓ જરૂર બચી જશે.

(સપ્ટેમ્બર ૧૯૩૭ ના "નવરચના" માસિકમાથી)



૬૧–મોતીઓ

(લેખકઃ–ડૉ. રતનલાલ બક્તાવરલાલજી વૈષ્ણવ) .

આપણા આયુર્વેદમાં શસ્ત્રક્રિયા પૂર્ણ રીતે વર્ણવેલી છે અને આંખના દર્દોને માટે પણ અમુક વિધિ દર્શાવેલી છે. સુશ્રુત, વાગ્ભટ્ટ વગેરે સન્માનિત આયુર્વેદના આધારરૂપ ગ્રંથોમાં પણ એ વિષય પરત્વે લંબાણ ચર્ચા કરવામાં આવેલી છે. એટલે પાશ્ચિમાત્ય પ્રયોગોથીજ લાભ મેળવી શકાય છે એવી માન્યતા જો કોઇ રાખતું હોય તો તે ભૂલ છે. એ માન્યતાનું મૂળ 'પશ્ચિમનું બધુંજ સારૂં' એવી જે વિકૃત મનોદશા અત્યારે આપણી થઇ ગયેલી છે તેમાંજ સમાયલું છે. પશ્ચિમનું બધુંજ સારૂં અગર બધુંજ ખોટું એમ કહેવાનો મારો આશય નથી, પરંતુ સારાસારનો, આબોહવાનો અને સ્થિતિનો ખાસ ખ્યાલ રાખી જો વર્તવામાં આવે તો નુકસાન તો નજ થાય. પશ્ચિમનું ગ્રાહ્ય હોય તેટલું જરૂર લેવુંજ જોઇએ તેની ના નથી અને ન લઇએ તો આપણી સ્થિતી કુપમંડુક જેવી બને. આપણે જોવાનું માત્ર એટલુંજ કે વાસીદામાં ક્યાંક સાએલું ન તણાઈ જાય.

ઓપરેશન એટલે શસ્ત્રક્રિયા. મોતીયાબિંદુ, પક્ષ્મપ્રકોપ વગેરે. શસ્ત્ર ચલાવવા યોગ્ય રોગવાળા નેત્રના અવયવમાં નજર ચાલી ગઈ હોય એવા દુઃખને દૂર કરવાને જુદા જુદા શાસ્ત્રોનો ઉપયોગ કરવો પડે તેનું નામ ઓપરેશન. એમાં પણ અનેક લેખન, ભેદન, વગેરે વિધવિધ ક્રિયાઓ છે. આ ક્રિયાઓનું સવિસ્તર વર્ણન સુશ્રુત વાગ્ભટ્ટ વગેરે આયુર્વેદના સર્વમાન્ય સ્તંભરૂપ ગણાતા ગ્રંથોમાં કરવામાં આવ્યું છે.

મોતીઓ કાઢવાની ટૂંકમાં વિધિ નીચે પ્રમાણે છેઃ—

પ્રથમ તો એ ખાસ ધ્યાન રાખવું કે કાચો મોતીઓ હોય તો શસ્ત્ર વડે તે કાઢવો નહિ. પાકી ગયો હોય તોજ કાઢવો. હવે પાકો મોતીઓ કોને કહેવો તે જોઈએ. જ્યારે કીકીના ઉપર દહીંના ઘોળવા જેવો પદાર્થ જણાય અને તે મનુષ્યને કશું પણ દેખાય નહિ તથા આંખમાં પીડા થાય નહિ, ત્યારે તે મોતીઆને પાકો થએલો સમજી, શસ્ત્રક્રિયા કરી યુક્તિપૂર્વક કાઢી નાખવો. મેદરોગ, પિનસ, ઉધરસ, અજીર્ણ રોગ, ઉલટી વગેરે દર્દથી પીડાતા માણસનો, બીકણનો, માથું, કાન તથા આંખમાં સણકા આવતા હોય તેવા રોગીનો મોતીઓ કાઢવો નહિ. મોતીઓ કાઢતાં પહેલાં વિશેષ તાપ, તાઢ, વરસાદ ન હોય અને સાધારણ કાળ હોય તે વખતે રેચ વગેરેથી શરીરને શુદ્ધ કરી ભોજન જમ્યા પહેલાં, દિવસના પહેલા પહો-

રમાં, સુંદર મકાનમાં અજવાળાવાળી પવન રહિત જગ્યાઓમાં, પલાંઠી વળાવીને સારી રીતે દર્દીને બેસાડી, શસ્ત્રક્રિયામાં પ્રવીણ વૈદે મુખની વરાળથી રોગીની આંખને પરસેવાયુક્ત કરી, પોતાના અંગુઠા વડે રોગીની આંખ મસળી મેલને એકઠો કરીને, રોગીના પછવાડે એક ચતુર સુઘડ માણસને બેસાડી તેના હાથવડે રોગીને પકડી રખાવી નાક તરફ દૃષ્ટિ રખાવી, માથું વગેરે હલાવવા ન દેતાં માથાને પકડી કાળા ડોળાથી અર્ધ આંગળ ભાગ છોડી અને કટાક્ષથી પા આંગળ છોડી વૈદ્યે પોતાની અંગુઠા પાસેની તથા વચલી આંગળાથી અને અંગુઠાથી "શસ્ત્રનસ્ત્ર"ને પકડી, હાથને સ્થિર રાખી, હલકા હાથે દૈવકૃત છિદ્રમાંના પડખામાંના ઉપરના ભાગે શસ્ત્રપ્રયોગ કરી, મોતીઆના પડને પૂરી રીતે કાઢી લેવો. જમણી આંખમાં ડાબા હાથથી, અને ડાબી આંખમાં જમણા હાથથી શસ્ત્રપ્રયોગ કરવો. પછી તે રોગીની સારી પેઠે માવજત રાખી અને દિલાસા સાથે વૈદ્યે સ્ત્રીઓના ધાવણના પોલ મૂકી શસ્ત્રની અણી વડે નેત્રમંડળને નિર્લેખિત કરવું. પછી રોગી પીડા ન પામે તેવી રીતે વૈદ્ય ધીરે ધીરે નાસિકા દ્વારા કફને પ્રેરીત કરતો થકો ઉત્સિંચનથી દૃષ્ટિ મંડળમાં પ્રાપ્ત થએલા કફને દૂર કરી, સ્થિર થના અથવા ચલાવવા થતા દોષોમાં બહારથી નેત્રને સ્વેદિત કરી પછી વસ્તુને દેખવા લાગે ત્યારે શસ્ત્રને ધીરે ધીરે કાઢી લેવું. પછી ઘીનાં પોલ મૂકી પાટો બાંધી, દર્દીને ચત્તો સુવાડી દેવો; પણ પવન વગરની જગ્યાએ માથું પગ ન હલાવવા દેતાં સુવાડવો; તથા છીંક, ઉધરસ, ઓડકાર, થૂકવું, પાણી પીવું, નીચું મોં કરવું, સ્નાન, દાતણ, અને ખાવું એ સાત દિવસ સુધી કરવાં દેવાં નહિ; અથવા હલકું ભોજન કરાવવું. પીડા થાય તો આખે સહેવાય તેવા ઉના ઘીનો શેક કરવો અને ત્રિકટુ, આંબળા તથા પુષ્કરમૂળ, એઓના દ્રવને ઘી સાથે ત્રણ દિવસ પીવો. પછી પાટો છોડી, વાયુને હરનાર ઔષધ વડે, સિંચન કરી, સાતમે દિવસે બરાબર આંખ ખુલ્લી રાખે તો હરકત નથી; પરંતુ જ્યાં સુધી દૃષ્ટિ સ્થિર ન થઇ હોય, ત્યાં સુધી ઘણા પદાર્થો તથા તેજદાર વસ્તુઓ વગેરે જોવાં નહિ અને કિંચિત્ પણ કુપથ્યનું સેવન કરવું નહિ, નહિ તો સોજા રોગ, પીડા, અને અગ્નિમંથ આદિ રોગો થાય છે, માટે યથાયોગ્ય ઉપચારો કરવા. ("વૈદ્યકલ્પતરૂ" માસિકના એક અંકમાંથી)



૧૨–શરદી શી રીતે થાય છે?

(લેખકઃ-શ્રી. રમણલાલ એન્જિનીઅર)

શરદી લાગતાં પહેલાં શરીરની અંદર શા શા ફેરફારો થાય છે એ જરા જોઇએ. આ ફેરફારોને આપણે પાંચ વિભાગોમા વહેંચી શકીએ.

પહેલું સોપાન:—એમાં શરીરની જીવનશક્તિ ઘટે છે. શરીરના દરેક અવયવને પોતાનું કાર્ય ચલાવવા માટે જોઇતા પ્રમાણમાં જીવનશક્તિ મળે છે. દરેક અવયવનું કાર્ય એને જેટલા પ્રમાણમાં જીવનશક્તિ મળે છે એટલાજ પ્રમાણમાં સુવ્યવસ્થિત રીતે ચાલે છે. હવે આ જીવનશક્તિ અસંખ્ય રસ્તે વેડફી દેવામાં આવે છે. પણ એ બધા માર્ગો 'અયોગ્ય રહેણીકરણી' એ બે શબ્દોમાં સમાઈ જાય છે.

બીજું સોપાન:—ઓછા પ્રમાણમા જીવનશક્તિ મળવાથી જુદા જુદા અવયવોની પ્રવૃત્તિ મંદ પડે છે. ખૂબ પ્રમાણમા જ્યારે થાકી જઇએ છીએ ત્યારે અપચો અથવા કબજિયાત થાય છે એ સામાન્ય અનુભવ છે. કાયમનો અપચો અથવા કબજિયાત ઘટી ગયેલી જીવનશક્તિનાં સૂચક છે.

ત્રીજું સોપાન:—જ્યારે મલોત્સર્ગની ક્રિયા મંદ પડે છે, ત્યારે નીરોગી શરીર જે કચરો ક્ષણે ક્ષણે શરીરની બહાર ફેંકી દઈ રહ્યું હોય છે તે કચરો ધીમે ધીમે શરીરની અંદર જમા થવા માંડે છે. એ ઉપરાંત આંતરડામાં પડયા રહેલા મળમાથી પણ શરીરમા ઝેર ચુસાય છે. આ રીતે શરીરમાં જાતજાતની અશુદ્ધિઓ એકઠી થાય છે.

ચોથું સોપાન:—ઉપરનાં ત્રણે પગથિયાંમાંથી એકેને આપણે 'રોગ' તરીકે ઓળખતા નથી અને છતાય એ શારીરિક અધોગતિનાં પ્રથમ ત્રણ પગથિયાં છે.

જ્યારે શરીરમાં એટલી બધી ગંદકી એકઠી થાય છે કે જીવન જોખમમાં આવી પડે, ત્યારે એ ગંદકીનો નાશ કે નિકાલ કરવાનો શરીર જે પ્રયત્ન કરે છે એને આપણે 'રોગ'ને નામે ઓળખીએ છીએ અને તાવ, ઝાડા, શરદી જેવા જીવનક્રિયાના વ્યાધિઓ આ વિભાગમાં આવી જાય છે.

ઉપર જેટલા જેટલા રોગો છે એ સૌનો વિકાસ ઉપર બતાવેલા ક્રમથીજ થાય છે. સૌથી પહેલાં અનૈસર્ગિક રહેણીકરણીથી જીવનશક્તિનુ દેવાળું નીકળે છે. પછી ઓછી જીવનશક્તિને કારણે શરીરમાં કચરાનો જમાવ થાય છે. આ ગંદકી અતિશય વધી પડે ત્યારે શરીર એનો ફેંસલો લાવવાની શરૂઆત કરે છે, ત્યારેજ આપણને ખ્યાલ આવે છે કે શરીરમાં કંઇક અવ્યવસ્થા થઇ છે.

શારીરિક સાટાની યોજના

આ ઉપરાંત ઠંડાં હવાપાણીના સંસર્ગનો શરદી સાથેનો સંબંધ સમજવા માટે આપણા શરીરમા જે શારીરિક સાટાની યોજના છે એને વિષે પણ કંઈક જાણી લેવું જોઇએ.

શરીરનો દરેક અવયવ જ્યારે નીરોગી હોય છે ત્યારે, દરરોજની સામાન્ય ફરજો માટે જેટલું કામ કરવાની જરૂર છે એના કરતાં ઘણુ વધારે કામ, જરૂર પડયે આપી શકે છે. હૃદય અને ફેફસાંનોજ દાખલો લઇએ. જ્યારે આગગાડી પકડવા અથવા તો બીજા કોઈ કારણથી આપણને દોડવાની જરૂર પડે છે, ત્યારે આ અવયવો પોતે જેટલા કામથી ટેવાયા હોય છે, એનાથી બમણું કામ કરે છે.

જ્યારે અમુક અવયવ કોઈ પણ કારણથી કામ કરતો અટકી જાય, ત્યારે એના કામનો કેટલોક ભાગ બીજો અવયવ સહેલાઈથી કરી શકે છે. આ રીતે ફેફસાંની ખામીના બદલા ફેફસા અને ચામડી વાળે છે, અથવા ગુર્દાઓમા જો કાંઈ ખામી હોય તો તેનો બદલો પણ આ બે અવયવો વાળે છે. જો ચામડી બરાબર કામ ન કરતી હોય તો તેનું સાટું ફેફસાં અને ગુર્દાઓ વાળે છે. આ રીતે પરસ્પર સહકારથી આખા શરીરનું તંત્ર ચાલે છે.

સંસ્કૃત માનવીના શરીરના સઘળા અવયવો જન્મ વખતે સરખા સામર્થ્યવાળા હોતા નથી. જ્યા સુધી શરીરમાં ઠીક ઠીક પ્રમાણમાં જીવનશક્તિ હોય છે, ત્યા સુધી એની સઘળી ક્રિયાઓ સ્વાભાવિક રીતે ચાલે છે, પણ જ્યારે કોઇ પણ કારણથી જીવનશક્તિ ઘટે છે, ત્યારે નબળો અવયવ સૌથી પહેલો કામ કરતો અટકી પડે છે.

જ્યારે કોઇ પણ વ્યક્તિની જીવનશક્તિ, અતિશ્રમ, અતિઆરામ, અતિઉજાગરા કે અત્યાહારથી ઘટી હોય એવે પ્રસગે જો ચામડીને ટંડી લાગીને એ એનું કામ કરતી અટકી પડે તો ચામડી મારફતે નીકળવો જોઇતો કચરો પાછો લોહીમા કંઈ જાય છે. આ વધારાના કચરાનો નિકાલ લાવવાની ફરજ ફેફસાં અને ગુર્દાને માથે આવી પડે છે. તેઓ પણ ઘણા લાંબા વખતના દુરુપયોગથી થાકેલાં હોય છે, એટલે આ વધારાનું કામ એ કરી શકે એમ નથી. આવે વખતે એ કચરો આંતરત્વચા મારફતે કાઢવાનો શરીર જે પ્રયત્ન કરે છે,

એને આપણે શરદીને નામે ઓળખીએ છીએ. આ રીતે શરદી એ શરીરનો વધારાનો કચરો, એક વધારાને માર્ગેથી કાઢવાનો કુદરતનો પ્રયત્ન માત્ર છે. આટલા ઉપરથી સ્પષ્ટ સમજાશે કે શરદીનું કારણ 'શરદી' નથી, પણ શરીરમાં થયેલો અમર્યાદિત મળસંચયજ છે.

(ફેબ્રુઆરી ૧૯૩૮ ના "નવરચના" માસિકમાંથી)

૬૩–શરદી અને સળેખમ

(લેખકઃ-શ્રી. રમણલાલ એન્જિનીઅર)

શિયાળામાં શરદી એ સામાન્ય ફરિયાદ છે. શરદી, સળેખમ, ઇન્ફ્લ્યુન્ઝા, ન્યુમોનિયા અને બ્રોંકાયટીસ જેવા ફેફસાં અને શ્વાસનળીના વ્યાધિઓ શિયાળામા વધુ પ્રમાણમાં જોવાના મળે છે.

જેમને શરદી થાય છે તેઓ સામાન્ય રીતે આ પીડા આપોઆપ થઈ છે, એમ માની લે છે. અને એને જલદી 'મટાડવા' માટે જાતજાતના ઉપાયો અજમાવે છે. શરદી એ કાંઈ અકારણ આફત નથી પણ કુદરતની એક અતિ ડહાપણ ભરેલી પ્રક્રિયા છે, એવો ખ્યાલ એમને ભાગ્યેજ આવે છે.

શરદી એ જરૂરી ક્રિયા છે, એ વિચાર ઘણાને વિચિત્ર લાગશે. પણ એનું કારણ તો આ ફરિયાદ સંબંધી પ્રવર્તતું સામાન્ય અજ્ઞાન જ છે.

શરદી શું છે? એ તો શરીરના અકુદરતી બગાડનો કુદરતી નિકાલ છે. એને 'મટાડવાની' જરૂર નથી. એ પોતેજ મટાડ છે. જે જરૂર છે તે આ મટાડને મદદ કરવાની છે.

શરદી અને સળેખમને બે રીતે બગાડી શકાય. એના તરફ બેદરકાર રહીને અથવા તો એને દવાઓથી દબાવીને. નાક વાટે જે ઝેર મળેખમના રૂપમાં નીકળી રહ્યું હોય છે એને દવાઓ કે ઇન્જેક્શનોથી શરીરમાં પાછું ઠેલી દેવાથી એ અનેક નવા નવા ઉપદ્રવોને જન્મ આપે છે.

શરીરમાં રોગનું ઝેર તો હોય છે જ, એમાં પાછું દવાઓનું ઝેર ભળે છે. આ ગંદકી ,ફેફસાંમાં જઇને ઇનફ્લ્યુન્ઝા કે ન્યુમોનિયા ઉત્પન્ન કરે, હૃદયમાં જઇને હૃદયરોગ કરે, સાંધામા જઇને સંધિવાને જન્મ આપે અથવા તો માથામાં પેસીને શિરોવેદના કે મસ્તકશૂળ ઊભાં કરે! શરદીને દબાવો નહિ એને એનો માર્ગ લઈ લેવા દો એટલુંજ નહિ પણ એને એના કાર્યક્રમમાં મદદ કરો.

જેને સળેખમ થાય એણે ભારેખમ કે દિલગીર થવાની જરૂર

નથી. અલબત્ત શરદી વખતે નાક અને મોં સારાં લાગતાં નથી. પણ નઠારી વસ્તુ સારી શી રીતે લાગે? એ નઠારો કચરો શરીરની બહાર નીકળી જાય એમાંજ આપણને લાભ છે.

શરદી એ તો શરીરના બગાડનો મટાડ છે. શરદી કોઇને અચાનક 'લાગી' જતી નથી કે એકદમ ચોંટી પડતી નથી. શરદીનાં જંતુથી કોઇને શરદી લાગુ પડતી નથી. જંતુઓ તો શરીરની ગંદકી ઉપર ગુજરાન ચલાવનાર જીવો છે. નીરોગી શરીરમાં એ વસવાટ કરી શકતાં નથી.

ત્યારે શરદી થાય છે શાથી? એનાં કારણો શાં શાં છે? અયોગ્ય રહેણીકરણીથી શરીરમાં કચરાનો જમાવ અને એ કચરાના યોગ્ય નિકાલનો અભાવ, અશુદ્ધ હવા, પાણી અને ખોરાક, ખાવાપીવાની અનેક કુટેવો, દવા અને દારૂનો ઉપયોગ, શરીરમાં દાંત ટૉન્સીલ્સ કે અન્ય સ્થળે પરનો જમાવ. પણ શરદીનું સૌથી મોટું કારણ તો શરીરના મલોત્સર્ગક અવયવો, આંતરડાં, કલેજું, ત્વચા, ફેફસાં અને ગુર્દાની કાયમી શિથિલતા એ છે.

શરદીની શાસ્ત્રીય સારવાર શી છે? એમાં ત્રણ બાબતો મુખ્ય છે—આરામ, ઉપવાસ અને ઉષ્ણતા.

જેમ બને એમ વધુમાં વધુ સમય પથારીમાં આરામ લેવો જોઇએ. આરામથી શરીરની શક્તિની કરકસર થાય છે. આ શક્તિનો કચરાના નિકાલ માટે ઉપયોગ થઇ શકે.

જ્યાં સુધી શરદીનું એકેએક લક્ષણ દૂર ના થાય ત્યાં સુધી નક્કર કે પ્રવાહી કોઈપણ પ્રકારનો ખોરાક ન લેવો જોઇએ. દિવસમાં છ થી આઠ શેર ગરમ પાણી પીવાનું રાખવું. જો એકલું પાણી ન ભાવે તો એમાં ખાટાં લીંબુનો રસ નિચોવી શકાય. દરેક પ્યાલામાં વધુમાં વધુ અડધું લીંબુ વાપરવું.

એજ રીતે પૂરતાં કપડાં પહેરીને, ઓઢીને, તાપીને, સૂર્યસ્નાન લઇને કે પછી કસરત કરીને શરીરને બરાબર ગરમ રાખવું જોઇએ. જ્યારે શરીરમા જોઇતી ગરમી હોય છે ત્યારે એની સઘળી ક્રિયાઓ સુવ્યવસ્થિત રીતે ચાલે છે.

આ ત્રણ બાબતો ઉપરાંત બીજી કેટલીક ગૌણ સારવારો પણ છે.

ઉપવાસની શરૂઆતમાંજ એક ગરમ પાણીનો 'એનિમા' લઈ લેવો જોઇએ. એના પાણીમાં શેર પાણીમાં એક મોટો મીઠાનો ચમચો નાખી દેવાથી એ વધુ અસરકારક બનશે. દરરોજ આ રીતે એક 'એનિમા' શરદી મટે ત્યાં સુધી લેવો.

દિવસના એક વખત ગરમ પાણીથી સ્નાન કરી ચામડીનાં છિદ્રો ખોલી નાખવા પ્રયત્ન કરવો જોઇએ. અલબત્ત શરદી મટી ગયા પછી તો ધીમે ધીમે ઠંડે પાણીએ નહાવાની ટેવ પાડવી જોઇએ.

નાકમાં વરાળ લેવાથી માથું હલકું પડી જશે. દિવસમાં અવાર-નવાર મીઠાના પાણીથી કોગળા કરવાથી મોઢું સારૂં થશે. ઊંડા શ્વાસ લેવાથી ફેફસાં શુદ્ધ અને સબળ બનશે. તાજી હવાનો વધુમાં વધુ ઉપયોગ કરો. રાતે સૂતી વખત બારીબારણા ખુલ્લા રાખો.

શરદી મટી ગયા પછી એ ફરીથી ન થાય એટલા માટે નિયમિત કસરત, પૂરતી ઊંઘ, પથ્ય ખોરાક, તાજી હવા અને બીજી અનેક આરોગ્યદાયક બાબતો ઉપર પૂરતું લક્ષ્ય આપવાની જરૂર છે. શરદી એ કુદરતની માયાળુ ચેતવણી છે. જે વખતસર ચેતશે એ નીરોગી થશે. એના તરફ બેદરકાર રહેનાર કે ઉદ્ધતાઈ બતાવનાર એનાથી વધુ ભૂંડા રોગોનો ભોગ બનશે.

(જાન્યુઆરી ૧૯૩૮ના "નવરચના" માસિકમાંથી)

૯૪–सुजाक माटे अनुभवी उपाय

વૈદ્ય જગન્નાથ માધવજીએ સુજાક યાને પરમીઆ માટે નીચેના અનુભવી ઉપાયો લખી જણાવેલ છે:–

(૧) બીરોજાનું તેલ ટીપા ૨૦, સુખડનું તેલ ટીપા ૨૦ સવાર સાંજ બે વખત થે ડીક નાકરના ભૂકામા કે પતાસામાં નાખીને ૨૦ દહાડા લવાથી જૂનો પરમીઓ કે જેના રસી નીકળે છે ને મટી જાય છે.

(૨) સફેદ મુસલી તો. ૩ા, એરજો તો. ૩ા, સેનાગેરૂ તો. ૧.–આ ત્રણે ચીજ સાથે મેળવવા પહેલા દરેકને જુદી જુદી વાટી લેવી ને કપડછાણ કરી લવુ. પછી પ્રથમ એરજાને લોઢાની કડાઇના નાંખી જરા ગરમ કરી રમ જેવું થાય કે તેમાં બીજી બે દવાનું ચૂર્ણ નાંખી દેવું ને નાચે ઉતારી હલવી સૂકવી લીધા પછી ચૂર્ણ કરી રાખવું. માત્રા તો ૦ાા દવા ખાઇ ઉપર ૨૦ તોલા દૂધ અને ૨૦ તોલા પાણી મેળવી પી જવું. આ પ્રમાણે દૂધ ને પાણીની લસી સાથે સાત દહાડા દવા લેવાથી રસીવાળો પરમીઓ મટે છે.

એક વૈદ્યરાજ નીચેનો પ્રયોગ લખી જણાવે છે:—

(૧) પરમીઆ માટે ગમે તે દવા કરવા છતાં તેમાં આવતી રસી મટતી નથી. એ માટે અમોએ નિંધ ફાર્મસીની બનાવેલી મશદભસ્મ (પીળી) નં. ૧ એક દરદીને રોજ ૩ રતીભાર માખણ સાથે સવાર સાંજ બે વખત આપી હતી એથી પરમીઆની રસી બંધ થઈ ગઈ છે અને તે ઉપાય કર્યે આજે ૭ માસ થઇ ગયા છતાં રસી ફરી આવી નથી.

(ઓકટોબર ૧૯૩૭ના " આરોગ્યસિન્ધુ " માસિકમાંથી)

૧૫–શીતળા ટંકાવવાથી થતી હાનિ

શીતળા એવો ભયાનક ચેપી રોગ છે કે જો તેના માટે અગાઉથી ચાંપતા ઈલાજો ન લેવામાં આવે તો તેનાથી ઘણી ખરી વખત મરણ, આંધાપો અથવા શરીરની વિકૃતિ થાય છે.

હમણાં શીતળાના રોગથી બાળમરણ પ્રમાણ મુંબઇ ઇલાકામાં ઘણું વધી ગયું છે. ઇલાકાની વસ્તીને શીતળાના સીનમથી ઉગારવાને મુંબઇ સરકાર ૧૧ વર્ષ નીચેનાં બાળકોને ફરજીઆત ફરીથી શીતળા ટંકાવવાના સવાલ ઉપર વિચાર ચલાવી રહી છે.

પરંતુ અત્યારે પશ્ચિમના દેશોમાં શીતળા ટંકાવવાની ચાલુ પદ્ધતિ સામે ભારે ઉહાપોહ થઈ રહ્યો છે અને શીતળા શા માટે ન ટંકાવવા જોઇએ તે સંબંધમાં કેટલાક નામાંકિત નિષ્ણાતોના નિબંધો વર્તમાન પત્રોમાં પ્રગટ થઈ ચૂક્યા છે.

વાછરડાં પર અત્યાચાર

સામાન્ય રીતે ઘોડાની ચરબી, માણસોના શીતળા, ઢોરોનો પ્લેગ, ઘેટાનાં અને બકરાંના બળીઆમાંથી શીતળા ટંકાવવાની રસી તૈયાર કરવામાં આવે છે. ગાયનાં વાછરડાં, વાંદરા અને સસલાં ઉપર પણ અનહદ અત્યાચાર ગુજારીને રસી બનાવવામાં આવે છે. છેલ્લામાં છેલ્લી શોધખોળોએ સાબિત કર્યું છે કે આ રસી આરોગ્યવર્ધક નથી પરંતુ રોગજનક છે.

વાછરડાંમાંથી રસી ઉત્પન્ન કરવાની રીત તો ઘણીજ ઘૃણા ઉપજાવે એવી છે. ત્રણ ચાર મહિનાની ઉમરના વાછરડાંને એક ટેબલ સાથે પટાથી બાંધવામાં આવે છે અને પછી ડોક્ટર તેના પેટ ઉપર આશરે ત્રીસેક ઉભા ચીરા મૂકે છે. પછી દરેક ચીરામાં 'વેક્સીન લીમ્ફ' ભરી વાછરડાને પડી રહેવા દેવામાં આવે છે. પાંચ છ દિવસ વીત્યા બાદ વાછરડાંના શરીર પરથી હથિયારની મદદથી ચીરા ઉપસેલો ખાસ ભાગ, ચામડી અને લોહી સાથે ઉતારી લેવામાં આવે છે અને તેને ખાયણીમાં ખાંડી રસી જેવો પદાર્થ જુદો નીતારવામાં આવે છે. પછી તેમાં ગ્લીસેરીન, ગાળેલું પાણી, લવીંગનું તેલ મેળવી નાની ટયુબોમાં ભરવામાં આવે છે અને આ ટયુબો વેક્સીનેટરોને શીતળા ટાંકવા મોકલી આપવામાં આવે છે.

રસી મેળવ્યા પછી વાછરડાને મારી નાખવામાં આવે છે અને તેને ક્ષય થયો હતો કે કેમ તેની તપાસ કરવામાં આવે છે. જો ક્ષયનાં ચિહ્ન જણાય છે તો રસી અને વાછરડાંનાં મૃત શરીરનો નાશ કરવામાં આવે છે. જો ક્ષય નથી જણાતો તો વાછરડાંનાં મૃત શરીરને કસાઇખાને વેચી દેવામાં આવે છે.

શીતળા ટંકાવવામાં જોખમ

૧૯૩૧ના મે મહિનામાં ઇન્ગ્લેન્ડના આરોગ્યખાતાના પ્રધાન મંડળ તરફથી શીતળા ટંકાવવા બાબતમાં એક નિબંધ પ્રગટ થયો છે; જેમાં શીતળા ટંકાવવામાં રહેલા કેટલાક જોખમોનો ઉલ્લેખ થયેલો છે.

છેલ્લા કેટલાંક વર્ષથી ઇગ્લેન્ડના રજીસ્ટ્રાર-જનરલ પોતાના રિપોર્ટમાં દર અઠવાડિયે એક બાળક શીતળા ટંકાવવાથી મરણ પામ્યાની નોંધ લખતા આવ્યા છે. ડીસેમ્બર ૧૯૩૧ ના રોજ પૂરા થયેલા ૨૭ વર્ષો દરમિયાન ઇગ્લેન્ડ અને વેલ્સમાં શીતળાથી જ્યારે પાંચ વર્ષની નીચેના માત્ર ૧૦૫ બાળકો મરણ પામ્યા છે ત્યારે શીતળા ટંકાવવાથી ૨૬૨ બાળકોનાં મરણ નોંધાયેલાં છે.

છેલ્લા ૭ સાત વર્ષથી ઇગ્લેન્ડનું આરોગ્યખાતાનું પ્રધાનમંડળ શીતળા ટંકાવવાથી પરિણમતા નવા રોગો પર ગંભીર વિચારણા ચલાવી રહ્યું છે. ૧૯૨૨ માં પ્રોફેસર મેકીન્ટોશે આવા રોગોના ભોગ થયેલા અગીઆર દરદીઓની માવજત કરી હતી અને તેના કહેવાથી આ બાબતમાં તપાસ કરવાને સરકારે પ્રથમ એન્ડ્રુ કમિટિ અને તે પછી રોલેસ્ટોન કમિટિની નિમણુંક કરી હતી.

જર્મન નિષ્ણાતોની ભલામણ

આ કમિટિઓએ તેમના રિપોર્ટોમાં રસી મૂકવાની ક્રિયાથી કેટલાંક નવાં દરદો જન્મ પામે છે એવો સ્પષ્ટ એકરાર કર્યો છે.

૧૯૨૮ માં રાષ્ટ્રસંઘના આરોગ્યખાતાએ આજ વિષયમાં એક નિબંધ બહાર પાડ્યો હતો અને જે વિભાગમાં શીતળા ટંકાવવાથી મગજ અને જ્ઞાનતંતુની નબળાઇનો નવો રોગ ફાટી નીકળ્યો હોય તે વિભાગમાં ફરજીઆત શીતળા ટંકાવવાનું ફરમાન સદંતર મુલતવી રાખવાની જર્મન નિષ્ણાતોના મંડળની ભલામણને સંપૂર્ણ ટેકો આપ્યો હતો.

૧૯૨૮ માં ડચ સરકારે પણ તજ્જ્ઞોની ભલામણ પરથી ફરજીઆત શીતળા ટંકાવવાની [illegible] રાખી હતી.

વાની જાહેરાત બહાર પાડી હતી અને પ્રાથમિક શાળાઓમાં ભણતા વિદ્યાર્થીઓ જો ચેપી રોગના ભોગ ન થઇ પડયા હોય તો તેમને ફરજીઆત શીતળા ટંકાવવાની ફરજમાંથી મુક્ત રાખ્યા હતા.

હેતુ સિદ્ધ ન થયો

શીતળા ટંકાવવાથી મગજ અને જ્ઞાનતંતુ ઉપર ઘણીજ ખૂરી અસર થાય છે. એટલે નિષ્ણાતોએ રસી બદલીને અથવા રસી મૂકવાની ક્રિયામાં ફેરફાર કરીને ખૂરી અસર નાબૂદ કરવાના પ્રયોગો કરી જોયા છે પરંતુ તેમાં તેઓ ધારેલો હેતુ સિદ્ધ કરવામાં સફળ થઇ શક્યા નથી. નામાંકિત ડાકટરોની દરેક પ્રકારની સાવચેતી છતાં શીતળા ટંકાવવાથી પરિણમતા મગજના અને જ્ઞાનતંતુના રોગો કાબૂમાં રહી શકતા નથી.

શીતળા ટંકાવવાની ચાર નિશાનીઓને બદલે એક નિશાની ટંકાવવાની નવી પદ્ધતિ દાખલ થવાથી પણ બાળમરણપ્રમાણ સુધારા બતાવતું નથી.

લીસ્ટર ઇન્સ્ટીટયુટના ડીરેકટર ડૉ૦ લેડીન્ગહામે ૧૯૩૨ ના જુલાઈ માસમાં રોયલ સેનીટરી ઇન્સ્ટીટયુટની બ્રાઇટન ખાતે મળેલી કોંગ્રેસમાં સ્પષ્ટ જણાવ્યું હતું કે નિશાળે ભણતાં બાળકો અથવા મોટી ઉંમરના વિદ્યાર્થીઓ શીતળાના સાધારણ હુમલાનો ભોગ થઈ પડશે તો પણ હું તેમને શીતળા ટંકાવવાની ફરજ પાડીશ નહિ.

દરદીને પડદામાં રાખો

હિન્દુસ્તાનમાં અંગ્રેજી રાજ્યનો અમલ શરૂ થયો ત્યારથી શીતળાના રોગથી બચવાને માટે શીતળા ટંકાવવાનો અગર રસી મુકાવવાનો રિવાજ ચાલુ થયો છે. રસી મુકાવવાથી શીતળા મટી જાય છે એવી માન્યતા ઈંગ્લેન્ડના સરકારી રિપોર્ટોએ ખોટી ઠરાવી છે.

હિન્દુઓના ઘરોમાં જ્યારે કોઇને શીતળા, ઓરી, અછબડા અને મોટા બળીઆ નીકળે છે ત્યારે દર્દીને પડદા પાછળ રાખવામાં આવે છે અને ખાસ કરીને તેની ઉપર માસિક ધર્મવાળી સ્ત્રીનો છાયો ન પડે તેની ખાસ સંભાળ લેવામાં આવે છે. આરોગ્યની દૃષ્ટિએ આ રિવાજ ઘણોજ ઉત્તમ છે. દર્દી રહેતો હોય તે જગ્યામાં અગરબત્તી, અગર સુગંધીવાળા પદાર્થનો ધૂપ કરવાથી દર્દીને જલદી ફાયદો થાય છે. શીતળા, ઓરી, અછબડા અને બળીઆ એ બધાં શીતળા માતાનાં દર્દો મનાય છે.

શીતળા માતાનો મહિમા

શ્રાવણ મહિનામાં શીતળા માતાનો તહેવાર આવે છે તે શીતળા સાતમના નામથી ઓળખાય છે. આ દિવસે ભાવિક હિંદુ કુટુંબો રાંધેલું વાસી અન્ન ખાય છે અને સ્ત્રીપુરુષો ઠંડા પાણીથી સ્નાન કરે છે.

શીતળા નીકળ્યા પછી સાત અથવા નવ દિવસમાં નમી જાય

છે અને તે વખતે દર્દી ટાઢક એટલે કે તાંદળજો, સાકર, પાણી ભરેલી કુલડી, કાગળ, કલમ અને બજારમાં મળતી શીતળા માતાની આંખો શીતળા માતાને ધરાવીને પગે લાગે છે.

શીતળાના કેસોમાં દવા કરતાં સારવારની વધારે સંભાળ લેવાની જરૂર છે. બળીઆ નીકળ્યા હોય ત્યારે દર્દીને આરામ મળે, ચેપ ઓછો થાય અને જખમ ઉંડા ન જાય તેવા ઉપાયો યોજવા જોઇએ.

મુંબઇ સરકાર ૧૧ વર્ષની નીચેના બાળકોને ફરજીઆત શીતળા ટંકાવવાનો નવો કાનૂન દાખલ કરે તે પહેલા પશ્ચિમના નિષ્ણાતોનો અભિપ્રાય લક્ષમા લે તો કેવું સારૂં ?

(તા. ૨૪-૧૦-૧૯૩૭ના "મુબઈ સમાચાર" સાપ્તાહિકમાંથી)

૯૬–હાઈ બ્લડપ્રેશરનો ઉપાય અને લસણ

(લેખકઃ-શ્રી દુર્ગાશંકર કે. શાસ્ત્રી)

બ્લડપ્રેશર નામ નવું છે; પણ એના ઉપાય તરીકે હમણાં બહાર આવેલું લસણ જૂના કાળથી આ દેશના ખોરાકમાં વપરાય છે, પણ એ વસ્તુ આ દેશમાં બહારથી આવેલ છે એમ લાગે છે. "લસણ, ગાજર, ડુંગળી, ભીંડાની બળી અને અપવિત્ર જમીનમાં ઉગેલી વસ્તુઓને મનુએ દ્વિજજાતિ માટે અભક્ષ્ય કહી છે." (મનુ અ. ૫. શ્લો. ૫) અને બ્રાહ્મણોના મોટા ભાગમાં તથા સુરત વૈષ્ણવોમાં મનુસ્મૃતિનો આ આદેશ હજી પળાય છે. પણ બાકીના લોકોના ખોરાકમા લસણ ડુંગળીને મોટું સ્થાન છે અને આયુર્વેદના ગ્રંથોએ આ વસ્તુની આભડછેટ સ્વીકારીજ નથી. દ્વિજો લસણ નથી ખાતા તેનું જે કારણ વૃદ્ધ વાગ્ભટમાં તથા નાવનીતકમાં આપ્યું છે તે આ વસ્તુઓનું પરદેશી મૂળ સૂચવે છે. લસણની ઉત્પત્તિ માટે ઉપર કહેલા બેય ગ્રંથોમાં નીચેની પૌરાણિક દંતકથા આપી છે. "અમૃતમંથનના પ્રસંગે જ્યારે વિષ્ણુએ ચક્રથી રાહુનું માથું કાપી નાખ્યું ત્યારે એના ગળામાથી જે અમૃતબિંદુઓ જમીન ઉપર પડયાં તે લસણ રૂપ થયાં." (વૃદ્ધ વાગ્ભટ ઉ. અ. ૪૯ અને નાવનીતક શ્લો. ૧૦-૧૧) બન્ને ગ્રન્થકારો કહે છે કે દૈત્યના દેહમાંથી ઉત્પન્ન થયેલ હોવાથી દ્વિજો લસણ નથી ખાતા (નાવનીતકમાં વિપ્રો નથી ખાતા એમ કહ્યું છે).

લસણ પછી પલાંડુનો પ્રયોગ વાગ્ભટમાં આપ્યો છે અને એ પ્રસંગમા પલાંડુનાં વખાણ કરતાં કહ્યું છે કે, "શકાધિપતિની જિંદગી સાક્ષાત્ પલાંડુ-ડુંગળીમાં રહી છે અને એના ઉપયોગથી શક સ્ત્રીઓની-કપોલકાન્તિ દીપી ઊઠે છે." વળી હિમાલયમાં અને શક

દેશમાં થતા લસણના કંદ વાપરવાનું વાગ્ભટ કહે છે. એ બધું જોતાં શકો સાથે લસણ અને ડુંગળી આ દેશમાં આવ્યાં હોય અને વૈદ્યોએ એના ગુણોને જોઇને તરત અપનાવી લીધાં હોય એમ જણાય છે. વાગ્ભટ અને નાવનીતકમાં લસણ ડુંગળીની રસાયન તરીકે જે ભારે પ્રશંસા કરેલી જોવામાં આવે છે તે ચરક સુશ્રુતમાં નથી એનો પણ ઐતિહાસિક ખુલાસો આ રીતે મળી રહે છે.

શકો ઈ. સ. પૂર્વે પહેલા શતકમાં આ દેશમાં આવ્યા અને તે પછી થોડા વખતમાંજ આ વસ્તુઓના ગુણોનો એ વખતના વૈદ્યો-એ સારો અભ્યાસ કરી લીધો જણાય છે.

વાગ્ભટ વગેરે પ્રાચીન વૈદ્યો લસણને રસાયન અર્થાત્ સામાન્ય આરોગ્ય તથા આયુષ્યને વધારનાર ગણે છે; અને તે ઉપરાંત શરદીનું તથા વાયુદોષનું લસણ પરમ ઔષધ છે એમ કહે છે. વાગ્ભટ કહે છે કે, " જેના શરીરને ટાઢ, વરસાદ અને હિમથી નુકસાન થયું હોય તેને, જેનાં હાડકાં ઝવાઇ ગયા હોય, વળી ગયાં હોય કે દુઃખતાં હોય તેને તથા વાયુદોષથી જેઓ પીડાતા હોય તેઓનું આ પરમ ઔષધ છે. "

હાલમાં પણ આપણા દેશમાં એના આ ગુણો લોકપ્રસિદ્ધ છે, સંધિવા વગેરે સાત રોગો ઉપર લોકો લસણનો ઉપયોગ કરે છે. શરદી લાગી હોય ત્યારે પણ ખવરાવે છે. દમના કેટલાક દરદીઓને લસણના ઉપયોગથી ફાયદો થયાનું ઘણા વખતથી સાંભળીએ છીએ. અલબત, દમની ઘણી ખરી દવાઓની પેઠે આનો પણ ફાયદો અલ્પકાલિક હોવાના દાખલા મને મળ્યા છે. જો કે હાલમા ગુજરાતના એક સુપ્રસિદ્ધ વિચારક પોતાના જૂના અને વારંવાર બહુ હેરાન કરતા દમ માટે લસણની એકએક કળી ખાય છે અને એથી એમને ફાયદો છે, એમ ખબર સાંભળ્યા છે. હાલમાં બ્લડપ્રેશર ઉપર લસણ ગુણકારી હોવાની વાત બહાર આવી છે. આ બ્લડપ્રેશરનો આબાદ પર્યાય તો આયુર્વેદિક સાહિત્યમાં મળતો નથી. પ્રાચીન અને અર્વાચીન વૈદકની રોગવર્ગીકરણ પદ્ધતિજ ભિન્ન હોવાથી આવા રોગના નામોના પર્યાય ન મળે એમાં આશ્ચર્ય નથી. પણ બ્લડપ્રેશર વધી જવાથી ઘણીવાર ઉન્માદ (ગાંડપણ) થઇ જાય છે અને વૃદ્ધ વાગ્ભટ-માં ઉન્માદના યોગોમાં એક લસુનઘૃત પણ છે. વળી હાલમાંજ મળી આવેલા વૃદ્ધ જીવકતંત્ર નામના ગ્રંથમાં પણ લસણને ઉન્માદહર કહ્યું છે.

આટલી જૂની માહિતી. હવે બ્લડપ્રેશરનું દરદ હાલમાં ઘણું સામાન્ય થવાથી એના ઉપાયો પણ શોધાય એ સ્વાભાવિક છે. સર્પગંધાની શોધ હમણાંજ બહાર પડી છે અને એ વસ્તુ પુષ્કળ વપરાવા પણ માંડી છે. મહાત્મા ગાંધીજી હાલમાં લસણ ખાય છે, એમ મારા મિત્ર ' પ્રસ્થાન ' ના તંત્રી ભાઇશ્રી રામનારાયણ

પાઠક પાસેથી સાંભળ્યું, એટલુંજ નહિ પણ એમણે પોતે પણ એનો ઉપયોગ કરવા માંડયો એ જોયું, એટલે લસણ વિષે જિજ્ઞાસા ઉદ્દિપન થતાં થી. પાઠકનીજ સલાહથી શ્રી. મહાદેવ હરિભાઇ દેસાઇને પુછાવ્યું અને એમણે જવાબમાં લખ્યું કે, "બ્લડપ્રેશર ઉપરના એક જાણીતા પુસ્તકમાં લખ્યું છે કે લસણના પ્રયોગથી અનેકવાર પ્રેશર ૩૦-૪૦ સુધી ઊતર્યું છે. ડોકટર અનસારી સાહેબની આ વિષે ખાસ ભલામણ હતી અને અમારી ઉપર એક સ્વીડનની બાઈ નામે આડારોઝન શ્રીન હમેશાં કાગળો લખે છે તે તો લસણને દરેક બ્લડપ્રેશરના વ્યાધિમાં અને આંતરડાંના દરેક દોષમાં અકસીર ગણે છે. એનામાં ટોકસીન્સ બહાર લાવવાની અજબ શક્તિ છે. ગાંધીજી રોજ અઢી તોલા સુધી લસણ કાચું વાટીને ખાય છે. બ્લડપ્રેશર હતું ત્યારે તો ખાતા હતાજ, પણ હજી ખાવાનું ચાલુજ છે. એમનું બ્લડપ્રેશર હાલ તદ્દન નોર્મલ છે."

આટલી હકીકત પૂરી પાડવા ઉપરાંત શ્રી મહાદેવભાઇએ એપ્રીલમાં 'લીડર' પત્રમાં પ્રગટ થયેલા એક લેખનો હવાલો આપ્યો હતો અને બ્લડપ્રેશરનાં કારણો તથા લસણના એના ઉપર ઉપયોગ સંબંધી નીચેની માહિતી ઉક્ત લેખમાંથી ખેંચેલા સારરૂપે છે. ('લીડર' નો લેખ 'ફીઝીકલ કલ્ચર' ના તાજા અંકમાં મિસો હેસ્ટિંગ્સે લખેલા લેખનો સાર છે.) બ્લડપ્રેશરના નિદાન તરીકે કેટલાક વાદો બહાર આવ્યા છે. પહેલો, મૂત્રામ્લ 'યુરિક એસીડ' નું વિષ આ રોગમાં કારણભૂત છે એટલે કે વધારે પ્રમાણમાં માંસમય ખોરાક ખાવાથી નુકસાન થાય છે એ વાદ ત્રીસ ચાલીશ વર્ષ પહેલાં પ્રચલિત હતો. આ વાદમાં પ્રોટીન તત્ત્વોનું પાચન તથા શોષણ થતાં છેવટ રહેલાં તત્ત્વો વૃક્ક-મૂત્રપિંડને વધુ પડતો શ્રમ આપે તેથી તથા લોહીમાંથી પ્રોટીન તત્ત્વોને બહાર કાઢી નાખવાની શરીરની અશક્તિને લીધે બ્લડપ્રેશરના કારણરૂપ મૂત્રામ્લવિષ પેદા થાય છે એવી માન્યતા છે. એ જૂનો વાદ અત્યારે અમાન્ય થઇ ગયો છે એમ નથી પણ કાંઇક ભૂલાઈ ગયો છે ખરો. અન્નાહારી વર્ગમાં આ વાદનો હજી ઠીક પ્રચાર છે. કારણકે માંસાહાર સામે મજબૂત દલીલ આ વાદ પૂરી પાડે છે.

પછી બીજો એવો વાદ પ્રચારમાં આવ્યો કે જે વિષો હાનિ કરે છે તે કાંઈ માંસ કે પ્રોટીનમાંથી આપણા શરીરની પ્રાકૃતિક ક્રિયાને પરિણામે ઉત્પન્ન થતાં નથી, પણ આપણા આંતરડામાં રહેલો સડો ઉત્પન્ન કરનાર કીટાણુ-જે પ્રોટીનમાંથી પોતાનો ખોરાક લે છે, તેઓ ઉત્પન્ન કરે છે.

ત્રીજો વાદ જે પછી આવ્યો અને જે આધુનિક લોકપ્રચલિત પથ્યાપથ્ય વાદ છે, તે અમ્લવિરુદ્ધનો સમયોગ આહારનાં ખનિજ

તત્ત્વોમાં તથા પરિણામે લોહીમાં હોવો જોઇએ અને સમયોગ ન રહીને અમ્લાધિક્ય થઈ જાય તો એ નુકસાન કરે, એ પ્રકારનો છે. આ વાદમાં પણ માંસમાં હાનિકારક તત્ત્વો હોવાની વાત તો છેજ પણ ભાર દુષ્ટ કીટાણુના ઉત્પન્ન ઉપર નથી પણ અમ્લ ખનિજો ઉપર છે.

સામાન્ય વાંચનારને જરૂર એમ લાગશે કે એમાંથી ગમે તે વાદ સાચો હોય પણ બધાનો સાર તો એટલોજ છે ને કે ભારે માંસમય ખોરાક વધારે ન લેવો અને તેને બદલે થોડો માંસમય કે માંસરહિત દૂધ, ફળો અને શાક વગેરેનો ખોરાક લેવાથી નુકસાનના આ બધા સંભવો દૂર થઈ જશે. અલબત્ત, આ વ્યવહારૂ દૃષ્ટિ છે, પણ થોડો ફેર જરૂર પડે છે.

જો પ્રોટીનનું આધિક્ય એજ મૂળ કારણ હોય તો એની ન્યૂનતા એજ મુખ્ય ઉપાય. આ વિષયમાં ઇંડાં માંસના વર્ગમાં ગણાશે પણ ચરબી નહિ ગણાય. વળી દૂધ, પનીર અને કઠોળનો પણ એજ વર્ગમાં સમાવેશ થશે.

પણ જો બીજો કીટાણુવાળો વાદ સ્વીકારવામાં આવે તો માસ અને ઈંડાં તો વર્જ્ય જ, પણ દૂધ અને સોયાબીન જેવા અમુક કઠોળ ગ્રાહ્ય ઠરે. અલબત્ત, આ વાદમાં કબજીઆતને પણ કારણ ગણવું પડશે. બાકી ઉપાયમાં તો સડો ઉત્પન્ન થાય એવા માંસ અને ઇંડાંમય ખોરાકનો ત્યાગ અને કબજીઆત ન કરે તથા સડો ન થાય એવા આહારનો સ્વીકાર એજ મુખ્ય રહે છે. વળી લેક્ટિક એસિડ, બેક્ટીરિયાની ખાસ દવાઓ, દૂધની અમુક બનાવટો વગેરે પણ લાભ કરે.

હવે ત્રીજો અમ્લ—અમ્લવિરુદ્ધનો વાદ જોઇએ. આ વાદથી પણ અન્નાહારીને મદદ મળે છે. વાત એમ છે કે પ્રોટીનના આધિક્યવાળી વસ્તુઓ બહુ સડાપાત્ર છે તેજ વસ્તુઓ અમ્લાધિક્ય પરિણામ ઉત્પન્ન કરે છે. મતલબ કે માંસ અને ઇંડા અમ્લ પરિણામી છે ત્યારે દૂધ, પનીર અને કઠોળ અમ્લવિરુદ્ધ પરિણામી છે. આ અમ્લાધિક્ય વાદ માનીએ તો પણ માંસ તો ખોરાકમાંથી નીકળીજ જાય, પણ અમ્લવિરુદ્ધ ખનિજો ખાતર લીલોતરી પર્ણશાક અને મોસંબી, ટમેટાં વગેરે વસ્તુઓ આહારમાં પુષ્કળ લેવી જોઇએ. વળી દૂધ વગેરે પુષ્કળ લઈ શકાય. આમાંની ઘણી વસ્તુઓમાં પ્રોટીન છે, પણ કબજીઆતને ઓછી કરવામાં તથા આંતરડાંનો સડો દૂર કરવામાં આ વસ્તુઓ ઘણી મદદ કરે છે.

હું પોતે મધ્યમ વયનો છું અને આમાંના મધ્યવાદ તરફ માનથી જોઉં છું. જો મૂત્ર પરીક્ષાં કરાવતાં ઇન્ડીકન છે એમ માલૂમ પડે તો બ્લડપ્રેશર તપાસાવવુંજ કારણકે મૂત્રમાં ઇન્ડીકન આંતરડાંના સડાના શોષણની નિશાની છે.

હવે હાઈ બ્લડપ્રેશર સામાન્ય અવલોકનમાંથી આંતરડાંના સડા

સાથે નજીકનો સંબંધ છે એવી કેટલીક હકીકતો મારા જાણવામાં આવી છે. સારા પ્રવાસીઓ અને સારા વાંચનારાઓ જાણે છે કે હાઇ બ્લડપ્રેશર ઓછું કરવા માટે એક જૂનો અને જાણીતો ઉપાય લસણ છે. યુરોપ ખંડના લગભગ બધા દેશોમાં લોકોની ઘરગથ્થુ દવા અને લોકપ્રિય દવાઓમાં લસણ જૂનામાં જૂની વસ્તુ છે; અને દવા તરીકે એનો ઉપયોગ પ્રાચીન રોમ સુધીજ નહિ પણ પ્રાચીન ભારત પર્યંત પહોંચે છે. (જે આપણે શરૂઆતમાં જોઈ ગયા છીએ.)

પણ સાચું પૂછાવો તો આ લેખકને લસણ તરફ ખોરાક કે દવા તરીકે અંગ્રેજને સહજ એક જાતની સૂગ હતી. પણ જ્યારે હકીકત સામી આવીને ઉભી રહે ત્યારે મનના પૂર્વગ્રહો છોડી દેવાની તૈયારી હોવી એજ વૈજ્ઞાનિક વૃત્તિની કસોટી છે અને ઉગ્ર ગંધ પોતેજ લસણના પક્ષમા હકીકત પણ ઘણી છે. જેમ એ બેય કોડ-લીવરઓઈલમાં પણ છે. લસણને વનસ્પતિજન્ય કોડલીવરઓઇલ કહેવામાં આવે તો જરાય ખોટું નહિ. પછી બ્લડપ્રેશર સંબંધી વાંચનમાં જેમ જેમ હું ઈંગ્લેંડની પૂર્વ દિશામાં ચાલતો ગયો તેમ તેમ બ્લડપ્રેશરને ઓછું કરવાની લસણમાં એની પોતાની વિશિષ્ટ શક્તિ હોવાના ખરેખરા વૈજ્ઞાનિક પૂરાવા મારા જોવામાં આવતા ગયા. જો આ પૂરાવો " પોતે દરદીઓને આપ્યું અને તેઓનું બ્લડ-પ્રેશર ઓછું થયું " એ જાતનો ધંધાદારી ચિકિત્સકોનોજ હોત તો એ પૂરાવો એક જાતની માનસિક અસર—વહાલાં લસણ તરફનો સ્થાનિક આદર હોવાનો મને વહેમ રહેત. પણ ફ્રાન્સના પ્રકૃત શા-રીરવિદોએ બિલાડાં અને કૂતરાંઓ ઉપર લસણથી બ્લડપ્રેશર ઓછું કરવાના પ્રયોગો કર્યા છે, એમ જ્યારે વાંચ્યું ત્યારે મારો વહેમ ભાગી ગયો અને આ વાતમાં રસ વધ્યો. પછી હું મારી શોધખોળની મુ-સાફરીમાં પૂર્વમાં આગળ વધ્યો (અલબત્ત, આ બધું ન્યૂયોર્કની મેડિકલ લાયબ્રેરીમાં બેસીનેજ કર્યું છે.) અને છેવટ ખડ઼ૉક્–દુનિયા *ના જે એક માત્ર દેશમાં સરકાર લડાઇમાં પૈસા ખર્ચે છે તે કરતાં* વધારે પૈસા વૈજ્ઞાનિક શોધખોળની બાબતમાં ખર્ચે છે ત્યાં પહોંચ્યો અને ત્યાંના પોષણની વૈજ્ઞાનિક સંસ્થાની જીવન–રસાયન શાખામાં ધોળા ઉંદરને પુષ્કળ લસણ અપાતું જોયું.

હવે લસણ જેમ બ્લડપ્રેશરનો ઉપાય મનાય છે તેમજ આંત-રડાંના સડાનો પણ ઉપાય મનાય છે. વળી મને શંકા પડી અને એક દુર્ગંધને બીજી દુર્ગંધ વડે ઢાંકવા જેવો આ દાખલો ભાસ્યો. પણ ઉંદરોને આંતરડાંમાં સડો થાય છે કે નહિ એ જાણવાની પરવા જુવાન સોવિયેટ વૈજ્ઞાનિક સિવાય બીજું કોઇ કરે ખરૂં ?

પણ ઉંદરોને આંતરડામાં સડો થાય છે અને ખોરાકમાં અમુક લોહક્ષાર (આયર્ન ઓક્ષાઇડ) એક ટકો મેળવવાથી એ સડાનું માપ

કાઢી શકાય છે અને લસણે એ સડો દૂર કર્યો. લસણ કાચું, માંસ સાથે રાંધીને કે આલ્કોહોલમા એકસ્ટ્રેક્ટરૂપે આપવામાં પણ એની અસર એક સરખી થાય છે. વળી થોડી માત્રામાં–ખોરાકના વજનના ત્રણ ટકાથી ૦ાા ટકા સુધીની માત્રામાં અસર થાય છે વગેરે નિશ્ચયો તેઓએ પ્રયોગોથી કર્યા છે. મતલબ કે, સડાવિરોધી કીટાણુની મદદથી સડાને દૂર કરવાના માર્ગથી આ માર્ગ જુદોજ છે એવું આથી સિદ્ધ થાય છે. પણ પુરાવાની વિશેષ ખૂબી તો એ છે કે આંતરડાંનો સડો અટકાવીનેજ પણ નાની રક્તવાહિનીઓ અને કેશવાહિનીઓ (કેપીલેરી)ને વિસ્તૃત કરીને બ્લડપ્રેશર ઓછું કરવાની લસણમાં શક્તિ છે અને આ શક્તિનો પુરાવો એ છે કે ચામડીવાટે લસણની રસક્રિયાનું લોહીમાં ઇન્જેક્શન આપવાથી બ્લડપ્રેશર ઓછું થયાના માણસોમાંજ નહિ પણ પ્રાણીઓમાં પણ પુરાવા ગળ્યા છે.

ટૂંકામાં, એકજ ચીજમાં જુદે જુદે રસ્તે એકજ પરિણામ લાવવાની શક્તિ એક પદાર્થને આપવાનો કુદરતનો આ ચમત્કારિક દાખલો લાગે છે. કુદરતે શા માટે આવો ચમત્કાર યોજ્યો ? કોણ કહી શકે ? કોડ નામની માછલીના લીવરમાં રહેલા તેલમાં એક સાથે બે તદ્દન ભિન્ન પ્રાણતત્ત્વો–વિટામીન્સનો જથ્થો દુનિયાના બીજા કોઇ પણ પદાર્થ કરતાં વધારે છે. એનો અને એકજ વસ્તુ દુર્ગંધવાળી હોવા છતાં ઘરગથ્થુ દવા હોય એનો શો ખુલાસો છે ?

બ્લડપ્રેશર અને લસણની બાબતમાં આંતરરાષ્ટ્રીય પુરાવાઓ શોધવા પાછળ દુનિયાની બે મુસાફરીઓ કરીને આપણે પાછા અમેરિકા આવી પહોંચ્યા છીએ. અમેરિકાની પ્રજા બ્લડપ્રેશરના વિશિષ્ટ વલણવાળી છે અને અહીં જોઇએ છીએ તો અહીંના દાક્તરો હાઇ બ્લડપ્રેશર માટે દારૂ ન પીવો, તમાકુ ન લેવી, ચા, કોફી, મરી, મસાલો વગેરે ન ખાવું, ક્રોધ ન કરવો, સટ્ટાના હેરફેરની કે બીજી ચિંતા ન કરવી, અરે ! દાક્તરના બીલની કે બ્લડપ્રેશરની પણ ચિંતા ન કરવી તેમજ તમારી દાદીમા થાય એવડી જુવાન ઉમ્મરની વહુને ન પરણવી, વગેરે વગેરે નિષેધાત્મક ઉપાયો યોજે છે અને આ નિષેધોનું યોગ્ય મૂલ્યાંકન સમજવા જતાં આખું પુસ્તક ભરાય, પણ એવા પુસ્તકો વાંચવા કરતાં પથ્યાપથ્યના નિયમો પાળવા એ વધારે સારૂ છે.

ટૂંકામાં, હાઇ બ્લડપ્રેશર વધારે એવા આહાર—સુપ્યત્વે કબજીઆત કરે એવા તથા પ્રોટીનપ્રધાન ખોરાક—અને ક્રોધચિંતાદિનો ત્યાગ કરવો તથા દૂધ, પત્રશાક, ટમેટા, મોસંબી જેવાં ફળો અને લસણ યોગ્ય માત્રામાં ખાવું એ હાઇ બ્લડપ્રેશરનો ઉપાય છે એટલો આ લેખનો સાર છે. ("આયુર્વેદ વિજ્ઞાન" માસિકના એક અંકમાંથી)

૧૭–हैजा–कोलेरा

(મૂળ લેખકઃ– ડૉ. ભ. વી. ગદ્રે)

કેટલાક કુદરતી બનાવો એવા બને છે કે જેના તરફ કંઈક વિચાર કરવાની આવશ્યકતા અવશ્ય પ્રતીત થાય છે. હાલમાં વર્ષાઋતુ ચાલે છે. વરસાદ જેવો થવો જોઈએ તેટલો થયો નથી. ૧૫, ૨૦ દિવસથી વરસાદ એક દિવસ પણ નથી પડયો. દિવસે ભયંકર ગરમી પડે છે અને રાત્રે ઠંડી પણ પડે છે. આવા સમયમાં પાચનશક્તિ બરાબર નહિ હોવાથી રોગ પેદા થવાનો સંભવ વધારે હોય છે. ક્યાંક કોલેરાનો ઉપદ્રવ જણાય છે અને ક્યાંક થવાની તૈયારી જણાય છે. તેના વિષે વિસ્તારમાં નહિ ઉતરતાં તેનાં મુખ્ય લક્ષણો સૂક્ષ્મ રૂપમાં અને તેને અટકાવનારી ઔષધિઓજ સામાન્ય જનતાના હિતાર્થે અત્રે રજૂ કરવાનો વિચાર કર્યો છે.

આ રોગને ફાટી નીકળવા માટે ખાસ સમય કે ઋતુની આવશ્યકતા નથી હોતી. કોઈવાર વર્ષા, કોઈવાર ગ્રીષ્મ, કોઈવાર શરદ ઋતુમાં તો કોઈવાર વસંતઋતુમાં પણ આ રોગ ભયંકર રૂપ ધારણ કરે છે. આ રોગ સ્પર્શજન્ય છે. એક શહેરથી બીજા શહેરમાં અને એજ રીતે એક મહોલ્લામાંથી બીજા મહોલ્લામાં અને ઘરોમાં ફેલાતો જાય છે. મનુષ્યોનો ખૂબ જમાવ, પીવાના પાણી તથા ખાદ્ય વસ્તુઓની અવ્યવસ્થા અને સ્વચ્છતાનો અભાવ એ તેનાં ખાસ ઉત્પન્ન કરનાર છે; તોપણ પાણીની સ્વચ્છતા ઉપર તે ફેલાવાનો આધાર છે. પ્રત્યેક મનુષ્યે પાણી ઉકાળીને સ્વચ્છ કર્યા પછી ઉપયોગમાં લેવું જોઈએ. કારણકે પાણીમાં જે જંતુઓ હોય છે તે પેટમાં ગયા પછી વૃદ્ધિ પામે છે અને મળદ્વારા બહાર નીકળીને પાણીનાં વહેણમાં આગળ વધતાં પોતાનો પ્રભાવ ફેલાવે છે. તેમાંજ કોલેરાનાં જંતુ હોય છે. ખુલ્લી હવા, ઘરની સ્વચ્છતા અને નિયમિત આહાર તરફ પ્રત્યેક માણસે ધ્યાન આપવું જોઈએ.

લક્ષણઃ—આ રોગમાં સફેદ પાણી જેવી ઉલટીઓ અને ઝાડા થાય છે. હાથપગમાં કળતર, શરીરમાં ઘણી બળતરા અને એકદમ શક્તિ જતી રહે છે, પેશાબ અટકી જાય છે અને આંતરડાંમાં તથા ઝાડામાં એક વિશેષ પ્રકારનાં જંતુ જોવામાં આવે છે.

અટકાવનારી દવાઓ અને તેનો ઉપયોગઃ—

(૧) કપૂર એક ભાગ અને દારૂ એક ભાગ મેળવીને તેનાં પાંચ ટીપાં પંદર પંદર મિનિટે રોગની શરૂઆતમાં આપવાથી આરામ થાય છે.

(૨) કમળનાં ફૂલ અને કમળનાળનો રસ આપવામાં આવે છે.

(૩) આદુનો રસ એક તોલો અને આકડાનાં મૂળ એક તોલો, ખલમાં ખૂબ વાટીને કાળાં મરીના જેવડી ગોળી કરીને ગરમ પાણી સાથે લેવી.

(૪) નાનાં બાળકો માટે કોલેરામાં કસ્તૂરીનો ઉપયોગ ઘણોજ ફાયદાકારક છે.

(૫) કાળાં મરી, હીંગ અને અફીણની સરખે ભાગે ગોળી કરીને કોલેરાની શરૂઆતમાં અપાય છે.

(૬) જાંબુનો સિરકો કોલેરા માટે ઘણોજ ઉપયોગી છે. સિરકો બનાવવાની રીતઃ—પાકેલાં જાંબુનો રસ કાઢીને કાચના વાસણમાં કપડાથી મોં બાંધી દઇને એક વર્ષ સુધી રાખી મૂકવાથી આપોઆપ સિરકો તૈયાર થાય છે. આ સિરકો અર્ધો તોલો બે તોલા પાણીમાં મેળવીને લેવો.

(૭) જાયફળની છાલ એક ભાગ બારગણાં પાણીમાં અડધું રહે ત્યાં સુધી ઉકાળવી અને તેનું એક નાના ચમચા જેટલું સેવન કરવું. આ કાઢો કોલેરામાં ઝાડા અને ઉલટી ઉપર સારો ફાયદો કરે છે.

(૮) કોલેરામાં પહેલા ઝાડા થતાંજ ડુંગળીનો રસ વારંવાર આપતા રહેવાથી રોગ વધતો નથી.

(૯) પાંચ ભાગ ગંધક, ત્રણ ભાગ ડુંગળીનો રસ, બે ભાગ લસણ, ચાર ભાગ રાઇ અને ચાર ભાગ અજમાનાં ફૂલ એ બધી વસ્તુઓને લસોટીને પેટ ઉપર લેપ કરવો.

(૧૦) ઉકળેલા પાશેર (વીસ તોલા) પાણીમાં કપડછાણ કરેલ પોણા બે નવટાંક ગેરૂ નાખવો. તે ખૂબ ભળી જાય ત્યાં સુધી હલાવવાથી મલાઈ જેવું થઇ જશે. આ એક એક પ્યાલો કોલેરાના દર્દીને કલાકે કલાકે પાયા કરવું. ૭ વખત પાયા પછી દરદીને ઊંઘ આવીને દુઃખ ઓછું થતું જશે; અને કેટલાક દિવસના સેવન પછી આરામ થઈ જશે. મોંવડે લેતાં જો મુશ્કેલી લાગે તો ' એનિમા ' વડે એનો ઉપયોગ કરી શકાય છે.

(૧૧) કોલેરામાં હાથપગનું કળતર અને ઠંડા પડેલા શરીરમાં ગરમી લાવવા માટે અને પિંડલીઓનું કળતર બંધ કરવાને માટે સૂંઠનો ભૂકો ઘસવો જોઇએ.

(૧૨) ઝાડા અને કોલેરાની શરૂઆતમાં હીંગ, કપૂર, કાળાં મરી એ દરેક ચીજ અર્ધી રતી અને અફીણ $\frac{1}{8}$ રતીની સાથે મેળવીને ગોળીઓ બનાવીને તેનો ઉપયોગ કરવાથી આરામ થાય છે.

(" આરોગ્યમિત્ર " માસિકના એક અંકમાંથી અનુવાદિત)

૩. મારા એક સ્નેહી વૈદે કેવળ કોપરાનું તેલ લઇ તેજ લગાડવા કહ્યું અને તે તેલનાજ પાટા બાંધવા. આથી પણ ફોલ્લા ઉઠતા નથી અને બળતરા કમી થઈ ચામડી આવી મટી જાય છે.

૪. મારા એક સ્નેહી રંગરેજે કહ્યું કે વૈદરાજ તમે ભૂલ કરી. સાકરનું અગર ખાંડનું ભૂરૂ (દળેલી ખાંડ કે સાકર) લઇ, તેમાં થોડું પાણી નાખી મલમ જેવું ઘાટું ઘાટું દાઝેલા ભાગ ઉપર લગાડવાથી બે કે ત્રણ દિવસમાં આરામ થઇ જાય છે, ફોલ્લા ઉઠતા નથી અને બળતરા બળતી નથી.

૫. એક સ્નેહીએ કહ્યું કે મારી સ્ત્રી દાઝી ગઇ હતી. તેને મેં રાળનો મલમ બનાવી છેક સુધી તેજ ટ્રીટમેન્ટ આપી તો મરણમાંથી બચી ગઇ. રાળનો મલમ બનાવવાની રીતઃ–ટોપરાનું તેલ શેર ૦॥ લઇ ગરમ કરવું પછી એક કથરોટમાં તે તેલ નાખી તેમાં આશરે ૧ થી ૧॥ રૂપિયાભાર રાળનો ઝીણો ભૂકો નાખી હાથવતી ફીણતા જવું અને તેમાં પાણી નાખતા જવું. આ રીતે પાણી અને તેલ એક થઈ સફેદ મલમ તૈયાર થશે. તેમાં કપડાં બોળી દાઝેલા ભાગ ઉપર તે મૂકવાં અને ઉપર તેમાંથી નીતરેલું પાણી કે મલમ સીંચ ીંચ કરવું. પાક ઉપર પણ આ દવા અકસીર છે.

૬. એક સ્નેહીએ કહ્યું કે મારી સાસુ દાઝી ગએલાં અને એકમ વસમું લાગી ગએલું; પરંતુ બટાટા તાજાં લાવી તેને ખાંડી ટી તેની લુગદી દાઝેલા ભાગ ઉપર મૂકમૂક કરવાથી થોડા દિવસમાં ારામ થઈ ગયો. એનાથી ફોલ્લા ઉઠતા નથી. બટેટાની લુગદીનું ાણી શોષાઇ જતાં તે આપોઆપ ખરી પડે એટલે બીજી લુગદી ગાવવી. એનાથી બળતરા પણ બળતી નથી.

૭. એક સ્નેહીએ દહીંને લીંપણ ઉપર નાખી તે લીંપણવાળું હીં લગાવ લગાવ કરવાની સૂચના કરી.

૮. એક વૈદે ધોએલ ઘીમાં શંખજીરૂનો ભૂકો નાખી તેનો ાલમ બનાવી તે ચોપડવા કહ્યું. આ પાઠ આર્યભિષક્‌માં છે.

૯. એક સ્નેહીએ કુકડવેલાના ભૂકાને ધોએલ ઘીમાં મેળવી ોપડવા કહ્યું.

૧૦. એક સ્નેહીએ ધોએલ ઘીમાં શંખજીરૂ, સોનાગેરૂ અને ʼરા કપૂર મેળવી તેનો મલમ ચોપડવા સૂચના કરી.

૧૧. એક બહેને મને એવી સલાહ આપી કે કુંવારપાઠાનો રસ ાળી ગએલા અંગ ઉપર લગાવવાથી બળતરા કમી થાય છે અને ાક થતો નથી.

૧૨. એક વૈદરાજે મને એમ કહ્યું કે પીપળાની છાલમાં ક્ષાર નથી તેથી તેનાં છોડીયાં બાળી કોલસા જેવાં કરી વાટી શીશીમાં ભરી રાખવાં. દાઝેલા કે બળી ગયેલા ભાગ ઉપર ધોએલ ઘીમાં તે રાખ ચોપડવાથી તરત આરામ થાય છે.

આ સિવાય ઘણા ઉપચારો સૌ સૌએ પોતાના અનુભવના કહ્યા તેમાંથી અને ઉપરના બાર પ્રયોગોમાં કાંઇક વજનવાળા જણાવાથી તે બતાવ્યા છે.

સામાન્ય સૂચનાઃ—ઉપચારો ગમે તેટલા હોય પણ સામાન્ય ધીરજ વગરના માણસને એક પણ ઉપચાર હાથ લાગતો નથી. વળી ઠંડક માટે પાણીનો ઉપયોગ કરવાથી દરદ વધે છે અને કદાચ વધારે બળેલ હોય તો મૃત્યુ પણ થઇ જાય છે, માટે બળવા ઉપર કદી પણ પાણી નાખવું નહિ. તેલ જેવી બીજી એકે વસ્તુ ઠંડક આપનારી નથી. વળી કપડાં બળવાથી ઝાળ ઉઠે તો ગભરાયા સિવાય અને દોડાદોડ કર્યા સિવાય નીચે સુઇ જવું અને લોટવા મંડી પડવું, તેથી ઝાળ ઓલવાઇ જશે. દરમિયાન મદદ માટે આળોટતાં આળોટતાંજ બૂમો મારવી. વળી ઝાળ ઓલવવા પાણી કદી પણ ન નાખવું; પરંતુ ગોદડું, ગેત્રંજી કે કોઈ જાડું કપડું જેમ બને તેમ જલદી લપેટી દેવું. કપડાં ખોટી શરમ રાખ્યા સિવાય કાઢી ફેંકી દેવા અને તે વખતને યોગ્ય જેવું વાતાવરણ હોય તેને અનુકૂળ કાર્ય કરવું.

બળવાનું કે દાઝવાનું ઘણે ભાગે બૈરાઓનાજ નસીબમાં હોય છે. તેઓ સઘડી, ચૂલા કે સ્ટવ પાસે બેસી કપડાં સંકોર્યાં સિવાય હરફર કરે છે અને તેમાંથી ઝાળ લાગી બળી જવાય છે; માટે ખાસ ધ્યાનમાં રાખવું કે આપણાં કપડાં અગ્નિની નજીક ન જાય. ફરતાં ફરતાં કે ચીજ વસ્તુ લેતાં અગર તો સ્ટવની પીન લગાવતાં પણ સાવચેતી રાખવી. પારસી કે યુરોપીઅન રસોડામાં ભઠ્ઠીઓ હોય છે તેથી તે લોકોને ઉભે ઉભે રાંધવાનું હોય છે, તેથી તેઓમાં બળી જવાના કેસો ઓછા થાય છે, જ્યારે આપણામાં જમીન પર ચૂલો કે સ્ટવ અગર સગડી રાખી કામ લેવાનું હોય છે, માટે હંમેશાં ખૂબજ સાવચેતી રાખવી. ("વૈદ્યકલ્પતરૂ" માસિકના એક અંકમાથી)



૧૧–તમાકુ અને ચાહ–કોફી ઝેરી છે

પ્રશ્ન—તમાકુના ઉપયેાગ માટે આપનું શું કહેવું છે?

ઉત્તર—૪૦૦ વર્ષ પહેલા અમેરિકામાં તમાકુનેા ઉપયેાગ કરવાની શરૂઆત થઇ. આ વનસ્પતિનું સેવન મનુષ્યના શરીરને ઘણુંજ નુકસાનકારક છે, પણ તેનેા ઉપયેાગ દુનિયાના તમામ ભાગમાં મેાટા પ્રમાણમા ચાલુ થયેા છે. આજના સુધરેલા કહેવાતા સમાજમાં તેનેા ઉપયેાગ વધારે પ્રમાણમા થાય છે. સિગારેટનેા પ્રસાર ગામડાથી માંડીને રાજાના મહેલ સુધી થયેા છે. તેનેા ઉપયેાગ કરવેા એ એક સભ્યપણાનું લક્ષણ સમજાય છે; ઉલટું તેનેા ઉપયેાગ ન કરનારજ જંગલી ગણાય છે.

પ્રશ્ન—તમાકુની શરીર ઉપર શું અસર થાય છે?

ઉત્તર—તમાકુના ઉપયેાગથી શરીરના આરેાગ્ય ઉપર ઘણી ખરાબ અસર થાય છે; એટલુંજ નહિ પણ તેથી મનુષ્યના નૈતિક જીવન ઉપર પણ અનિષ્ટ પરિણામ થાય છે. ૨૦ વર્ષનેા જુવાન તમાકુના ઉપયેાગથી ૬૦ વર્ષના વૃદ્ધ માણસ જેવેા નિસ્તેજ જણાય છે. તમાકુમાં જે વિષ છે તેથી મનુષ્યનું યકૃત, હૃદય, મૂત્રપિંડ, ફેફસાં વગેરેની ક્રિયા ઘણીજ બગડી જાય છે. દિવસે દિવસે સ્ત્રીવર્ગમાં પણ સિગારેટ પીવાનું વ્યસન વધતું જાય છે. યુરેાપીઅન સમાજની તમામ સ્ત્રીઓ આ વ્યસનને આધીન થએલી છે. ધુમ્રપાનથી મનુષ્યનેા સર્વ બાજુથી અધઃપાત થાય છે. ઘણા માણસેા આ વ્યસનથી ગાંડા બને છે.

પ્રશ્ન—ચા કેાફીના સેવન માટે આપનેા શેા અભિપ્રાય છે?

ઉત્તર—આ બન્ને પેયમાં સેંકડે ૬ ટકા ઝેર છે. આ પદાર્થોના સેવનથી તાત્કાલિક ઉત્તેજન મળે છે અને મનુષ્યને થાક ઉતર્યા જેવું લાગે છે, પણ થેાડા વખત પછી વધારે થાકયા જેવું લાગે છે. આ પેયેાનેા ઉપયેાગ કરવાથી નિદ્રાનાશ અને અપચનનેા વ્યાધિ લાગુ થાય છે. જઠરાગ્નિ મંદ થાય છે. થેાડા વર્ષ પછી આ પેયેાથી જોઇએ તેટલું ઉત્તેજન મળતું નથી તેથી મનુષ્ય મદ્યનું સેવન કરતા શીખે છે. અમેરિકામાં દિવસે દિવસે આ વ્યસનથી અાગ અને કેાકેનનેા પણ પ્રચાર વધતેા જાય છે. માણસને આદત પડે છે તેમ તેમ વધારે ઉત્તેજક પદાર્થનું સેવન કરવાની જરૂર ઉત્પન્ન થાય છે.

પ્રશ્ન—ચા, કેાફીના વ્યસનથી છુટા થવાનેા કયેા ઉપાય છે?

ઉત્તર—આ પદાર્થોનું સેવન ન કરવાની ઇચ્છા પ્રથમ થવી જોઇએ. રેાજ લેવાના પેયમાં આનું પ્રમાણ ધીરે ધીરે કમી કરવું જોઇએ,

દૂધનું પ્રમાણ વધારવું જોઇએ, નિયમિત વ્યાયામ કરવાની ટેવ પાડવી જોઇએ અને ખોરાક સાદો લેવો જોઇએ. ફળ અને ફળના રસનો ઉપયોગ રોજ કરવાથી આ વ્યસન છોડવામાં મદદ થાય છે. મનથીજ આ પેયો માટે તિરસ્કાર ઉત્પન્ન થવો જોઇએ. બાહ્ય ઉપચારોથી આ વ્યસનથી છૂટકો થાય એમ નથી. (ડોકટર કેલોગના પુસ્તક પરથી)

૧૦૦—તમાકુનું ઝેર

(લેખકઃ—શ્રી ગુલઝારીલાલ નંદા)

માણસના શરીરની રચના બહુ અટપટી છે. હજારો વર્ષોના અનુભવોથી માણસ આજે જાણતો થયો છે કે કયી જાતનું જીવન જીવવાથી શરીર તંદુરસ્ત રાખી લાંબુ આયુષ્ય ભોગવી શકાય છે. તે સાથે તે એ પણ જાણે છે કે કયી ટેવોથી તેની કુશળતા, તંદુરસ્તી, કાર્યશક્તિ તથા આવરદા ઓછી થાય છે. તમાકુનો ગમે તે રૂપે ઉપયોગ કરો પણ એ વસ્તુ જીવન ટૂંકાવનારી વસ્તુઓમાં મુખ્ય ચીજ છે એ હકીકત અંગે બધાજ એકમત છે. કેટલાય વિદ્વાન દાક્તરો તો માને છે કે દારૂ કરતાં પણ તમાકુ શરીરને વધુ હાનિકારક છે. તમાકુ સૂંઘવી તેમજ ખાવી એ બંને ખરાબ તો છેજ; પરંતુ બીડી, હોકો કે ચૂંગી તેથી વધુ નુકસાનકારક છે કારણકે બીડી વગેરેના ધુમાડામાં અર્ધો ભાગ જેટલું નાઇકોટીન નામનું જલદ ઝેર હોય છે અને તેનો ધુમાડો શ્વાસોચ્છ્વાસમાં જતો હોવાથી તુરત ફેફસાંમાં પ્રસરી જાય છે. બીડીની માત્ર એક ફૂંકથી શરીરમાં પોણા ભાગનું નાઇકોટીન ઝેર પ્રવેશ કરે છે.

તમાકુથી શરીરને નુકસાન થાય છે તેનું ખાસ કારણ છે. તમાકુમાં નાઇકોટીન નામનું ઝેર રહેલું છે. આ ઝેર સોમલ કરતાં પણ વધુ જલદ હોય છે. આ ઝેરનાં એક કે બે ટીપાં ઉંદર, બિલાડી કે કૂતરાના શરીરમાં દાખલ કરવાથી તેમનું તુરત મોત થાય છે એ પ્રયોગથી સિદ્ધ થયેલી વસ્તુ છે. તમાકુના ધુમાડાવાળી હવા શ્વાસમાં લેનાર દરેક જાણે છે કે તેથી માથું ઘૂમવા માંડે છે. આ બીજું કશું નહિ પણ નાઇકોટીનની ધીમી અસર હોય છે. માણસનું શરીર શરૂઆતમાં તો આ ઝેરનો સામનો કરે છે પણ છેવટે શારીરિક તથા માનસિક તંદુરસ્તીને ભોગે તેનો ગુલામ બને છે. તમાકુમાં આ ઝેર વીસ ટકા જેટલું હોય છે.

લોકો કંટાળો દૂર કરવા તથા દુઃખ ભૂલવા તમાકુ લે છે પણ તેમને તેથી સાચી શાંતિ મળતી નથી. ઉલટું તમાકુમાં રહેલાં નાઈકોટીન ઝેરની અસરથી થાક અને કંટાળો પહોંચાડનાર શરીરના

તંતુઓ જડ અને જૂઠા બને છે અને તેમને થાક કે કંટાળાની ખબર પડતી નથી. તમાકુ શ્રમ કે ચિંતા દૂર કરતી નથી પણ તે તો ફક્ત તેનું ભાન થતું અટકાવે છે.

તમાકુથી થતી હાનિની થોડી વિગતો અત્રે આપી છે:—

૧ તમાકુથી શરીરમાં કમતાકાત આવે છે, હૃદયનાં ધબકારા અનિયમિત બને છે અને તેનું કદ વધારે છે.

૨ તે લોહી બગાડે છે અને તેની અસરથી ચામડી ફિક્કી બને છે.

૩ તમાકુ લેવાથી વારંવાર થૂંકવું પડે છે. વધુ પડતું થૂંક બહાર જવાથી ખોરાક પચાવનાર પાચકરસ (સેલ્વિયા) વેડફાય છે અને પરિણામે પાચનશક્તિ ઘટે છે. તે કાળજાના કામમાં પણ મુસ્કેલીઓ ઉભી કરે છે.

૪ તમાકુ જ્ઞાનતંતુઓનો નાશ કરે છે.

૫ નાની ઉંમરે તમાકુનો કાયમી ઉપયોગ કરવાથી શરીરનો વિકાસ અટકે છે.

૬ તેના ઉપયોગથી ગળું છોલાય છે, મોના મજ્જાતંતુઓ ઉશ્કેરાય છે અને કાકડાઓ ફૂલી જાય છે. એક વિદ્વાન ડૉક્ટરે લખ્યું છે કે ગળાની ચાદીના તપાસેલા દરદીઓમાથી ૯૧ ટકા દરદીઓને તે રોગ તમાકુ મોટા પ્રમાણમાં વાપરવાને અંગે લાગુ પડયો હતો. તમાકુ ફેફસાંને પણ ઉશ્કેરી મૂકે છે.

૭ તે દૃષ્ટિ બગાડે છે અને શ્રવણશક્તિ ઘટાડે છે.

૮ તે મગજ તથા જ્ઞાનતંતુઓને હાનિ પહોચાડે છે.

૯ તે શ્વાસોચ્છ્વાસને ગધાતો કરે છે અને અવાજને બેસૂરો બનાવે છે.

૧૦ તે સ્વાદ અને સૂંઘવાની કુદરતી શક્તિઓને હણે છે અને તબિયત બગાડનાર તીખા તમતમતા ખોરાકની ભૂખ તથા ખોટી તરસ પેદા કરે છે.

૧૧ તે માણસમાં રહેલી જીવનશક્તિ ઓછી કરી આયુષ્યને ઘટાડે છે.

૧૨ તમાકુ અવાળુંને પોચા બનાવે છે અને દાંતમાં સડો ફેલાવી પરૂ (પાયોરીઆ) પેદા કરે છે.

૧૩ તમાકુ માણસને કમતાકાત બનાવે છે.

મજુરો અને તમાકુ

તમાકુના વ્યસન સાથે આપણને વધારે સંબંધ છે કારણકે મજૂર વર્ગમા એ ખૂબ બહોળા પ્રમાણમા ફેલાયેલું છે. મજૂરો થાક કે માનસિક શ્રમ દૂર કરવા બીડીનો આશરો શોધે છે. સાચી રીતે તો તેમણે તેમની ખરાબ દશા ભૂલી જવાનો પ્રયત્ન કરી તેમનું

આરોગ્ય વધારે બગાડે એવી ટેવોનો આશરો લેવા કરતાં વધુ પૌષ્ટિક ખોરાક, કામગીરીની અયોગ્યપ્રદ સ્થિતિ અને કામના ઓછા કલાકો કરાવવા માટે લડત કરવી જોઇએ. મજૂરો કેટલા બધા પૈસા બીડી ફૂંકવામાં ખર્ચે છે તેનો પણ જરા ખ્યાલ કરો !

સ્ત્રીઓ અને બાળકો

સ્ત્રીઓ તથા બાળકોનો પ્રશ્ન તો અતિ ગંભીર છે. મજૂર વર્ગના બાળકોમાં બીડીનો મોટા પ્રમાણમાં પ્રચાર થાય છે અને સ્ત્રીઓમાં પણ આ કુટેવ વધુને વધુ પ્રસરતી જાય છે એ પણ એટલીજ સાચી હકીકત છે. આગળ જણાવ્યા પ્રમાણે તમાકુના સેવનથી બાળકોનો વિકાસ અટકે છે. સ્ત્રીઓની શારીરિક સ્થિતિ ઉપર અને ખાસ કરીને તેમની માતૃત્વ શક્તિ પર પણ ખૂબજ માઠી અસર થાય છે. વીએનાના એક દાક્તરે એવો અભિપ્રાય આપ્યો છે કે કારખાનામાં કામ કરતી સ્ત્રીઓનાં બાળકો અલ્પજીવી કે ટૂંકી આવરદાવાળાં હોવાનાં કારણોમાં તમાકુ મુખ્ય ભાગ ભજવે છે. તમાકુ પીનાર માતાઓના ધાવણમાં તમાકુનું ઝેર પરેપૂરૂં ફેલાયેલું માલૂમ પડે છે. ગર્ભવંતી સ્ત્રીઓ બીડી પીએ કે જે ઓરડામાં બીડીનો ધુમાડો ફેલાતો હોય ત્યાં વધુ વખત રહે તો ગર્ભને ગંભીર નુકસાન થવા સંભવ છે. બીડી પીનાર માતાઓમાં કસુવાવડ તથા મરેલા જન્મોનું પ્રમાણ ખૂબજ મોટું હોય છે. જ્યારે માતા અને પિતા બંને-બીડી કે તમાકુના વ્યસની હોય છે ત્યારે તો આ બધાં પરિણામો વધારે ભયંકર સ્વરૂપમાં માલૂમ પડે છે

(ફેબ્રુઆરી ૧૯૩૬ ના "સર્વોદય" માસિકમાંથી)

૧૦૧—अफीणनुं झेर अने तेनुं वारण

(લેખકઃ—શ્રી તેજીલાલજી વૈદ્યભૂષણ)

આધુનિક સમયમાં અધિકાંશ સ્ત્રીઓ પોતાનાં દૂધ-પીતા બાળકોને અજ્ઞાનતાવશ અફીણ ખવડાવે છે; જેના ફળરૂપ બાળકો મોટી ઉંમરે આળસુ, કમજોર અને કાન્તિહીન થઇ જાય છે. અફીણ ઝેર છે અને જ્યારે કોઈવખત સ્ત્રીઓ જલ્દીથી ભૂલી જઇ માત્રાથી વધુ અફીણ આપી દે છે, ત્યારે પરિણામમાં બાળક પડયું રહે છે. તે હલાવવા-ચલાવવાથી પણ ચં ચાં નથી કરતું ત્યારે ઘરની સ્ત્રીઓ, અને બાળકનાં માતાપિતા, સ્વજન ગભરાઇ જઇને શોરબકોર કરી રડે-કૂટે છે. તેઓ સમજે છે કે બાળકને ભૂત-ડાકણ વળગી ગયું, અને પછી ભૂવા-ડાકલીઆને બોલાવાય છે અને આ પ્રમાણે તમાશો

જોવા ભાઇઓ અને બહેનોની ભીડ થઇ જાય છે. ભૂવા-ડાકલીઆ બાળકોને તીક્ષ્ણ ધૂણી અને થપ્પડોનો માર મારે છે અને કાન ફૂંકે છે. આ પ્રમાણે તેઓ બાળકોને બહુ દુઃખ આપે છે અને તે ત્યાંસુધી કે તેના ગાલ-કાન અને પીઠ મારના કારણે સુજી જાય છે. પરંતુ તેઓ નથી સમજતા કે બાળક કોઇ બીજાજ કારણથી અચેત છે ! મને એવા કેટલાયે બાળકોની ચિકિત્સા કરવાનો વખત આવ્યો છે જેઓ આવી રીતે અચેત હતા અને જેને ભૂવા લોકો બહુ મોટો 'વળગાડ' કહી ચાલ્યા ગયેલ. બાળકોના માતાપિતા નિરાશ થઇને જ્યારે મારી પાસે આવેલ ત્યારે જે વિધિથી વધુ અફીણ ખાનારા બાળકોને સાજા કરેલ તેજ અનુભૂત ચિકિત્સા અહીં બાળકો તથા ગૃહસ્થોના લાભાર્થે લખી જણાવું છું.

ચિકિત્સા વિધિ

આવા સમયે સુજ્ઞ ચિકિત્સકે પહેલાં બાળકની માને પૂછી લેવું કે અફીણ વધુ તો નથી અપાયું. કયારેક સ્ત્રીઓ પોતાના પતિ, સાસુ કે સસરાના ડરથી ખોટું પણ બોલે છે. એટલે વૈદ્ય પોતાની બુદ્ધિથી કામ લઇ ઉપચાર કરે અને અફીણનું ઝેર જે રીતે હોય તે જલ્દીથી નષ્ટ કરે.

ઉપચાર (વિષશમન કરનારા યોગ)

(૧) કાગળને પીસીને દૂધમાં પીવડાવવો.

(૨) અફીણ જેટલું આપ્યું હોય તેનાથી બમણી હીંગ દૂધમાં ઘસીને પીવડાવે તો અફીણનું ઝેર નષ્ટ પામે છે.

(૩) અરીઠાને પાણીમાં ખાંડી, બાળકને પીવડાવે. આનાથી અફીણનું ઝેર સર્વથા નષ્ટ પામે છે.

(૪) કામમર્દ (કસોંદી)ના પાનને પાણીમાં પીસી-ગાળી પીવડાવવાથી વિષ નષ્ટ પામે છે.

(૫) કાળાં મરી તો. ૧, સિંધાલૂણ તો. ૧, લીંબોળી તો. ૨.- આ ત્રણે ખાંડી મધ સાથે મેળવી આપવાથી સર્વ પ્રકારના વિષનું શમન કરે છે.

(૬) વમનકારક ઔષધો આપવાથી અથવા નેત્રવાળાનાં પાનનો રસ થોડો થોડો પિવડાવવાથી ૩-૪ કલાકમાં નશો દૂર થાય છે.

(૭) કપાસનાં પાન, લીંબડાનાં પાન અને ધંતૂરાનાં પાન જળમાં ઘૂંટી લેવાં. તેના ૫-૫ ટીપાં પિવડાવવાથી ૩-૪ કલાકમાં નશો દૂર થઇ જાય છે. બધી દવાઓ યોગ્ય માત્રાથી સમજીને દેવી.

અફીણ છોડવાનો પ્રયત્ન

કેસર, અફીણ, જાયફળ, એરંડના મૂળનું ચૂર્ણ.-આ બધાં ૧-૧

તોલે લઇ એરંડાના પાનનો સ્વરસ નાંખી ખરલ કરવું. ૨ તોલા સ્વરસમાં જરા મધ મેળવી ઘૂંટી, ચણા જેવડી ગોળીઓ બનાવી લેવી.

સેવન વિધિઃ—જેટલું અફીણ બાળકને અપાતું હોય તેનાથી આ અર્ધી ગોળી મેળવી ખવડાવવી. આ પ્રકારે જેમ જેમ તબિયત સારી થતી જાય તેમ તેમ અફીણ ઓછું કરતા જવું અને ગોળીઓ રહી જાય ત્યારે ગોળી રોજ ઓછી કરતી જવી. આ પ્રકારે ધીરે ધીરે ૧ાા–૨ માસમા જ્યારે ગોળી પર બાળક આવી જાય ત્યારે ઉપરોક્ત દવામાં ગુગળ વધુ નાખવો. આ પ્રમાણે એક–બે માસ પછી શુદ્ધ બંગભસ્મ પણ નાખવી અને ચણા પ્રમાણે ગોળી બનાવી બન્ને વખત આપવી. આવી રીતે બચ્ચાઓની અફીણ લેવાની ટેવ છૂટી જાય છે અને તેના વિકારનુ શમન થઈ જાય છે. આ યોગ વૈદ્ય ગોકુલપ્રસાદજી–ધાટમપુર (કાનપુરવાળા)નો છે. ઉપયોગી સમજી લખ્યો છે. પરીક્ષા કરી ગુણાવગુણ પ્રકાશિત કરશો.

અફીણ છોડાવવાનો યોગ

જેટલું અફીણ ખાતા હો તેટલીજ માત્રામાં શુદ્ધ ઝેરકોચલાની ગોળી આપવી (ગોળી બનાવી લેવી) અને અફીણ આપવાને સમયે જેટલું અફીણ આપતા હો તેટલીજ ગોળી કોચલાની આપવી જેથી આમા અફીણનો વિકાર નહિ થાય અને અફીણની તલબ નાશ પામશે. ફરી બે–ચાર અઠવાડિયામાં ધીરે ધીરે કોચલા પણ મુકાવી દેવાં. આનાથી અફીણ અચાનક છોડતી વખતે થતા કોઇ ઉપદ્રવ નથી થતા. આ પ્રયોગ અનુભૂત છે. (મોટા માણસો માટે છે.)

બધાથી ઉત્તમ તો એ છે કે બાળકોને જન્મથીજ અફીણ ન દેતાં નીચે લખેલો યોગ આપવાથી બચ્ચા તંદુરસ્ત રહે છે.

નેમા બાલયોગામૃત

જાયફળ, વજ, દેકામારી, સિંધાલૂણ, કાંકચનાં બીજ, હીંગ, હરડે, ટંકણખાર ફૂલાવેલ, એ સર્વ સમભાગે લઇ ચૂર્ણ કરી થોડા દૂધમાં ઘસી પીવડાવવું. આનાથી અફીણ આપવાની જરૂર નથી પડતી અને કોઇપણ વ્યાધિ બાળકને તુરત હેરાન કરતો નથી.

(ઓગસ્ટ ૧૯૩૮ના "આરોગ્યસિન્ધુ" માસિકમાંથી)



१०२–मनुष्य-जीवनमां सर्प अने तेना झेरनुं स्थान

મનુષ્ય-સમાજમાં સર્પનું સ્થાન હંમેશાં અનોખું રહ્યું છે.

ગુપ્ત–ધનના રક્ષક તરીકે અને ગુપ્ત રોગોનું નિવારણ કરતા ચોપદાર તરીકેજ નહિ પણ દેવતા તરીકે નાગનું પૂજન કરવાની પ્રથા ઘણીજ જૂની હોવા ઉપરાંત હજુ આજે પણ તે દુનિયાના અનેક ભાગમાં પ્રચલિત છે.

કેટલાક દેશોમાં તો ખોરાક તરીકે સર્પનો ઉપયોગ થતો અને થાય છે એટલુંજ નહિ પણ તેને એક ઘણીજ કિંમતી વાની લેખવામાં આવે છે અને જપાનમાં તો હજુ આજે પણ તેનો એટલી હદ સુધી ઉપયોગ થઈ રહ્યો છે કે કેવળ તેના પાટનગર ટોકીઓમાજ હંમેશના લગભગ १००० સર્પોની માંગ રહે છે.

આમ છતાં સર્પનો સહુથી વધારે મહત્ત્વનો ઉપયોગ તો વૈદકને અંગેજ થયો છે અને તેનું લોહી, માંસ, ચામડી અને ઝેર પણ એક યા બીજા દર્દની સારવાર માટે ઉપયોગમાં લેવામાં આવ્યાં છે.

અલબત્ત, આ ઘણાખરા નુસખાઓ આજે નાશ પામ્યા છે અને તેથી તેનો લાભ આપણે ઉઠાવી શકીએ એમ નથી.

પરંતુ તેથી મૂળ હકીકતમાં ફેર પડતો નથી, કેમકે આજે તો પશ્ચિમના વિજ્ઞાનવેત્તાઓની પ્રયોગશાળાઓમાં પણ આકરામાં આકરાં દર્દોના અસરકારક ઉપાયો શોધી કાઢવા માટે સર્પનો ઉપયોગ કરવાનાજ પ્રયોગો થઇ રહ્યા છે.

સર્પનાં ખેતરો

ખરી રીતે જોતાં તો સર્પનો તબીબી સારવાર માટે લાભ ઉઠાવવાના પ્રયોગો એટલા વિસ્તૃત બન્યા છે કે તેને અંગે સર્પની વધતી જતી માંગને પહોંચી વળવાનું મુશ્કેલ બનતાં લંડન, પેરિસ, ન્યુયોર્ક, મુંબઇ, કલકત્તા, પોર્ટ એલીઝાબેથ અને બેન્ગકોકમાં સર્પોનાં ખાસ ખેતરો વસાવવામાં આવે છે.

આ ખેતરોમાં સર્પોને રહેવાના રાફડા તૈયાર કરવામાં આવે છે અને બીજી રીતે પણ તેમને આકર્ષવા માટેની બધી સગવડો પૂરી પાડવામાં આવે છે. વળી તેમની પાસેથી અવારનવાર તેમનું ઝેર કાઢી લેવા સિવાય બીજું કંઇજ કામ પણ લેવામાં આવતું નથી એટલે તેઓ આનંદથી ત્યાં રહે છે અને આનંદ કરે છે. આમ છતાં કેટલીક વખત

તો સર્પનાં ઝેરની માગણી એટલી બધી વધી પડે છે કે તેને પહોંચી વળવાનું અશક્યજ બને છે.

દાખલા તરીકે હમણાંજ બ્રસેલ્સની ઇસ્પિતાલમાં એક ઘણાંજ અસામાન્ય દર્દથી પીડાતા એક નવજુવાનને સર્પના ઝેરથી આરામ મળે છે એમ તેની સારવારમાં રોકાએલા એક જગવિખ્યાત તબીબને લાગતાં તેના માટે દુનિયાભરનાં પ્રાણી-સંગ્રહસ્થાનોમાં તાકીદનો તાર કરવામાં આવ્યો અને તેને પરિણામે બર્લીનના પ્રાણી સંગ્રહ-સ્થાનમાંથી રાતોરાત બે ભયંકર સર્પોને કાચની પેટીમાં પેક કરી વિમાનદ્વારા બ્રસેલ્સ રવાના કરવામાં આવ્યા.

અલબત્ત, પશ્ચિમના વિદ્વાનો સર્પની કિંમત હજુ હમણાંજ સમજતા થયા છે; પરંતુ હિંદ, ચીન, મિસર અને અન્ય પૌર્વાત્ય દેશોમાં તો સેંકડો વર્ષો થયાં સર્પોના અનેકવિધ ઉપયોગ થતાજ રહ્યા છે; એટલે તેમને મન તો આમાં કંઇજ નવીનતા નથી.

મિસરમાં રક્ત-પિત્તિયાઓને સર્પના ખોરાક ઉપર રાખવામાં આવતા અને હાથીપગા માણસોને સર્પનું માંસ કે સરકો આપવામાં આવતાં હતાં. આ ઉપરાંત મધ્ય યુગમાં તો ઘણાં અસાધ્ય દર્દો સર્પના ઝેરથી મટયાં હોવાના અનેક દાખલાઓ ઇતિહાસને પાને નોંધાયાજ છે.

સર્પનું ઝેર મેળવવાની રીત

હિંદમાં પણ સદીઓ પહેલાંથી સર્પ અને સર્પના ઝેરનો તબીબી ઉપયોગ કરવાના અનેક માર્ગો અખત્યાર થઇ રહ્યા છે.

જૂના જમાનાના વૈદો સર્પનું ઝેર એકઠું કરવા માટે એક લાકડાં-ના કટકા ઉપર સર્પનો ડંખ મરાવતા અને તેને પરિણામે વહેતું થએલું ઝેર કેળના પાંદડાં ઉપર ઝીલી લેતા. સર્પનું ઝેર મેળવવા માટે અત્યારે અખત્યાર કરવામાં આવતી રીત આથી તદન જુદીજ છે એટલુંજ નહિ પણ તે વધારે જોખમી પણ છે. આ રીત મુજબ સર્પને એક લાકડીના જોરે રાફડામાંથી બહાર કાઢવામાં આવે છે અને પછી તેને જમીન ઉપર પછાડવામાં આવે છે. તેના પ્રત્યે ચલાવવામાં આવતા આ જાતના વર્તનથી તે ખૂબ ગુસ્સે થઈ સિસકારો બોલાવે છે. ઉપલક દૃષ્ટિથી તો તેના આ સિસકારાની જાણે કોઇને કંઇજ પડી ન હોય એમ લાગે છે પરંતુ તેના વ્યાજબી ગુસ્સા પ્રત્યે દાખ-વવામાં આવતી આ જાતની બેદરકારીથી તે વધારે ગુસ્સે થઇ બીજો સિસકારો નાખે તે પહેલાં તો તેને ગળેથી પકડી ઉંચો કરવામાં આવે છે અને તેના મોંમા એક કાચની પ્યાલી ખોસી દેવામાં આવે છે. આ કાચની પ્યાલી ઉપર સર્પ પોતાનો બધો ગુસ્સો ઠાલવવા તેને જોરથી કરડે છે પરંતુ તેથી તેની ઉપર કંઇજ અસર થવાને બદલે

વીંછી, સાપનાં ઝેર. એમ બે પ્રકારનાં ઝેર લોકોના જાણવામાં આવ્યાં. તે ઉપરાંત ગરવિષ–ગરદોષ નામે ત્રીજું ઝેર ગણાય છે. પણ તે કૃત્રિમ વિષ છે એટલે વિપર્યાય વિષ નામને લાયક નથી એમ અમારો મત છે. શંકરકૃપાથી વિષ પણ અમૃત ગુણવાળું બન્યું છે. બરાબર માત્રામાં અપાય તો વિષ પણ અમૃત જેવું કામ કરે છે.

કેવલ માત્રાધિક થાય ત્યારેજ ઝેરી અસર (અવક્રિયા) કરે છે.

વિષયોગથી ચિકિત્સા:–સન્નિપાત જેવા તાવમાં કે કોલેરા જેવી ભયંકર દશા વખતે કાળા સર્પના ગરલ સાથે દવા આપવાથી મરણ કાંઠે પહોંચેલ દર્દી બચી જાય છે. નીચેનાં રસ ઔષધો તેવીજ સ્થિતિમાં વપરાય છે. સૂચિકાક્ષેપણરસ, સૂચિકાભરણરસ, ઘોરનૃસિંહ-રસ, સન્નિપાતસૂદનરસ, શિવાપ્રસાદનરસ, ત્રૈલોક્યચિંતામણીરસ, કાલાનલરસ અને સૂચિભૂખરસ. ઘણું ખઈ તો સાપના ઝેરને બદલે સાપનું પિત્ત વાપરવાનો ચાલ છે.

દરેક જાતના તાવમાં અને બીજા રોગોમાં વછનાગ વગેરે કંદ-વિષોની જલદી ફાયદાકારક ક્રિયા સર્વ લોકના જાણવામાં છે. વાત-રોગમાં, જુદી જુદી જાતના કોઢમાં, સ્થાવર અને જંગમ વિષના પ્રયોગથી "અસાધ્ય જેવાં લાગતાં દર્દો" સારાં થાય છે. વછનાગ વગેરે કંદવિષ અને સર્પ આદિ પ્રાણીવિષથી કોઢ, કર્કટક નામનો સન્નિપાત, દુષ્ટ લોહીથી થતા રોગો મટે છે. ૭ માસ ઝેરના વિધીવત્ સેવનથી માણસની કાંતિ વધે છે. એક વર્ષના પ્રયોગથી દેવતા જેવી કાંતિ થાય છે, કેમકે માત્રા પ્રમાણે સેવન કરવાથી વિષ અમૃત જેવું કામ આપે છે.

વિષભક્ષણ વિકારની ચિકિત્સા

રસજલનિધિગ્રંથ ત્રીજા ખંડમાં તે દર્શાવી છે. અત્રે એક દાખલો આપીશ કે અફીણ ખાઇ જવાથી થયેલ અસર માટે તાજા ગાયના છાણનો રસ વારંવાર પાઇને ઉલટી કરાવવાથી શાંતિ થઇ જાય છે.

વિષસેવનમાં પથ્યાપથ્ય

ઘી, દૂધ, સાકર, મધ, ઘઉં, સાઠીચોખા, તીખાં, સિંધાલૂણ, દ્રાક્ષ, મીઠાં પીણાં, બ્રહ્મચર્ય, ઠંડો પ્રદેશ, ઠંડી ઋતુ, ઠંડું જલ, આ પદાર્થો નિત્ય સેવન કરનારને સદા આરોગ્ય રહે છે. ઝેર અનુકૂળ આવી જાય તોપણ તીખું, ખારું, ખાટું સેવન ન કરવું. દિવસનિદ્રા, સૂર્યનો તાપ અને અગ્નિથી શરીરનું કાયમ બનતું રક્ષણ કરવું.

સર્પ વગેરેના ડંખના ઉપાયો

"વિષનો ઉતાર વિષ છે" એમ વિદ્વાનો કહે છે. સ્થાવર વિષથી જંગમ વિષ મટે છે અને જંગમથી સ્થાવર મટે છે. મોરનાં

પીંછાંના નાસથી અને મધની સાથે ખાવાથી સર્પનું ઝેર નાશ પામે છે. મોરના પિત્તની ભાવના આપેલ તીખાનું ચૂર્ણ સૂંઘવાથી અને ખાવાથી સર્પનું ઝેર મટે છે. રાત ને દિવસ હાથમાં છત્તર ને સરસવ રાખી ફરવું, તેનો અવાજ અને છાયાથી સાપ નાસી જાય છે. જેઠીમધના લાકડાનો દીવો જે ઘરમાં બળતો હોય છે, ત્યાં કુલીક વગેરે સાપો રહેતા નથી. તાંદળજાના મૂળ ચોખાના ધોવરામણમાં આપવામાં આવે તો તક્ષક જેવા ઝેરી સાપનું ઝેર પણ ઉતરી જાય છે.

ઘરનો ધુંસ, હળદર, દારૂહળદર, મૂળસહિત તાંદળજો, સફેદ ગરણીનાં મૂળ અને ઈંદ્રવારૂણીનાં મૂળ પાણીમાં પીસીને નાકમાં ટીપાં મૂકવાથી ઝેરીલા સાપનું વિષ પણ ઉતરી જાય છે. પિંડતગર (તગર-ગંઠોડા)નાં મૂળ પુષ્ય નક્ષત્રમા ઉખેડી લાવી, દંશ પર લગાડવાથીજ માત્ર ડંખાયેલાથી મૃત્યુ પામેલાને સારો કરે છે. જીયાપોતાનાં ફળનો ગર્ભ ગાયના દૂધમાં પીસી, તેના લેપ, નસ્ય અને અંજનથી સાપ-કરડેલ માણસ જીવે છે. જીયાપોતાનાં ફળનો ગર્ભ ઠંડા પાણીમાં પીસી તે ભોજન, પાન, અંજન, લેપમાં વાપરવાથી સર્વ વિષ મટે છે. પછી તે સ્થાવર વિષ હોય કે ક્રૂર જંગમ વિષ હોય કે કૃત્રિમ કિંવા યોગજ વિષ હોય તોપણ એક તોલો દવાના સેવનથી જરૂર ફાયદો થાય છે.

સાર્પસંન કે કુકડવેલ અથવા ગરણી (સફેદ) નું મૂળ પણ તેનીજ રીતે નરમૂત્રમાં પીસી ભોજન, પાન, નસ્ય ને લેપમાં વાપરવાથી વિષ ઉતારે છે અથવા પહેરેલા કપડાની ગાંઠ સાથે દવા કેડે બાંધવાથી પણ ઝેરને ઉતારે છે.

(૧) હળદર, ટંકણખાર, જાયફળ, મોરથુથુ અને પારો તે બધાની સમાન કુકડવેલ. આ વિષવજ્રપાત રસ સર્વ વિષને હણનારો છે.

(૨) સરસડાના ફૂલ, કઠ, એલચી, મનશીલ, સુંઠ, મરી, પીપર, રેણુક બીજ, જેઠીમધ, આકડાના મૂળની છાલ, હિંગ, સફેદ વજ, નગોડ અને ડમરો-દરેક એક એક તોલો લેવાં. તેનો ક્વાથ કરી "પારદ ૧ તોલો, ગંધક તોલો ૧, અભ્રક તોલો ૧, કાંતલોહ તોલો ૧" આ મિશ્રણને તે ક્વાથની અલગ અલગ ભાવના દેવી. ત્યારબાદ ઇંદ્રવારૂણી, ઉભી ભોરીંગણી, બ્રાહ્મી, કલ્હાર (બોડિયો), દાડમ, વાંદરી તથા કીયાના પ્રવાહીની ભાવના દેવી. તૈયાર થયેથી ૧ રતી માત્રાની ગોળીઓ વાળવી. એક ગોળી ખાઈ ઠંડુ પાણી પીવું. આથી હડકાયેલા શિયાળ અને કૂતરાનાં ઉન્માદરૂપી ઝેર નાબૂદ થાય છે.

(૩) ગોરોચનને માણસના મૂત્રની ભાવના આપ્યા બાદ મધ સાથે સેવન કરાવવાથી શિયાળ, બિલાડાં, દેડકાં અને સાપના ભયંકર ઝેર ઉતરે છે. આને સૂર્યોદય મહા અગદ કહે છે.

(૪) લસણ, મરી, પીપર, ત્રિફલા, ગાયનું ઘી, આટલા બધાનો કંક (લુગદી) પીવાથી, ખાવાથી, નાકમા નાંખવાથી ને લેપ કરવાથી એમ ચાર પ્રકારે વાપરવાથી હડકાયા કૂતરાના ઝેરને નાબૂદ કરે છે.

(૫) કાળા ધંતૂરાના પાનનો રસ, સૂંઠ, ગાયનું દૂધ, ગાયનું ઘી અને ગોળ, આ મિશ્રણ પાવાથી કૂતરાનું ઝેર જરૂર નાશ પામે છે.

(૬) ધંતૂરો, ઉંબરાનાં ફુલ સાથે ચોખાનું ધોવરામણ પીવાથી તેમજ ધંતૂરાનાં પાન, ગોળ, ઘી અને દૂધ લેવાથી કૂતરાનું ઝેર મટે છે.

(૭) સરસડાનાં મૂળ, છાલ, પાન, બીજ એકત્ર કે અકકેકાં ગાયના મૂત્રથી પીસી લેપ કરવાથી જંગમ ઝેર મટે છે.

(૮) કંટકી સરસડાનાં મૂળ ચોખાના ધોવરામણ સાથે શુભ યોગવાળા દિવસે વાટીને પીવાથી સાપના ઝેરની બીક રહેતી નથી. કદાચ સાપ કરડે તો સાપ મૃત્યુને પામે છે.

(૯) મેષ રાશિમાં સૂર્યનારાયણ હોય, તે દિવસોમાં લીંબડાના પત્ર સાથે મસૂરનું એક માસ સેવન રાખે તો ચાલુ આખા વર્ષ દરમિયાન વિષ ચઢતું નથી.

(૧૦) પુષ્પનક્ષત્રમાં સફેદ સાટોડીનાં મૂળ ચોખાના ધોવરામણમાં પીવાથી ચાલુ આખું વર્ષ સાપનું ઝેર લાગતું નથી.

(૧૧) ઘરનો ધુંસ, હળદર, દારૂહળદર, મૂળ સહિત તાંદળજો– આ બધાં વાટી દહીં તથા ઘી સાથે આપવાથી વાસુકિ નાગનું ઝેર પણ ઉતરે છે.

(૧૨) કડવી પરવળનાં મૂળનાં રસનાં ટીપાં નાકમાં નાખવાથી પણ વિષ ઉતરે છે.

(૧૩) સરસડાના ફૂલના રસની ભાવના આપેલ સફેદ મરી સાત દિવસ નસ્ય, પાન, અંજન તરીકે વાપરવાથી હિતકર નીવડે છે.

(૧૪) કાનના મેલરૂપી કફનો ડાબી અનામિકા વડે દંશ પર લેપ કરવાથી ઝેર ઉતરે. તદનુસાર માણસના પેશાબને પણ પર રેડવાથી લાભ થાય છે.

(૧૫) સૈંધવ, મરી, તે બન્ને સમાન લીંબોળી, મધ અને ઘી સાથે આપવાથી સ્થાવર કિંવા જંગમ વિષને મટાડે છે.

(૧૬) તગર અને કઠ બબ્બે તોલા, ઘી અને મધ ચાર તોલા. –આ ચાટણ તક્ષક જેવા સાપના વિષને પણ ઉતારે છે.

(૧૭) વાંઝણી કંકોડીનાં મૂળ બકરાંના મૂત્રથી ભાવના આપીને, કાંજી સાથે નાકમાં ટીપાં નાંખવાથી બધાં ઝેરને નાબૂદ કરે છે.

(૧૮) સફેદ ગરણીનાં મૂળનું ચૂર્ણ ઘી સાથે આપવાથી ચામ-

ડીમાંની ઝેરની અસરો (પ્રથમ વેગ)ને શાંત કરે છે, દૂધ સાથે આપવાથી લોહીમાંની અસરોને નાબૂદ કરે છે, પીપરના ચૂર્ણ સાથે આપવાથી માંસમાંની અસરોને મટાડે છે, હળદરની સાથે આપવાથી હાડકાં સુધી પહોંચેલી ઝેરી અસરોને નાબૂદ કરે છે અને કાકોલી સાથે આપવાથી મેદ સુધીની ઝેરની અસરોને મટાડે છે. મજ્જા સુધી જ્યારે વિષ વ્યાપ્યું હોય ત્યારે લીંડીપીપરની સાથે આપવું હિતકર છે તેમજ ઉંદરકની સાથે આપવાથી વીર્યમાંની ઝેરી અસરોને નાબૂદ કરે છે.

(૧૯) હળદર, દારૂહળદર, મનશીલ, હરતાલ, કેસર, મોથ અને સુગંધી વાળો. આ ચીજોની ગુટિકા દંશ પર ઘસીને ચોપડવાથી ઝેરને ઉતારે છે.

(૨૦) ઘી, મધ, માખણ, પીપર, આદુ, મરી તથા સિંધાલૂણ. આ સાત વસ્તુ સરખા પ્રમાણમાં પીવાથી તક્ષક જેવા સાપનું ઝેર મટે છે.

(૨૧) ગરમાળાનાં બીજ, ત્રિકટુ, બિલીનાં મૂળ, દારૂહળદર, હળદર, તુલસીનાં માંજર, બકરીનું મૂત્ર. આ વસ્તુઓ આંજવાથી ચેતના લાવે છે.

(૨૨) વછનાગના કંદને જલમાં પીસી નાકમાં ટીપાં નાંખવાથી સર્પવિષ મટાડે છે, અથવા ટંકણખાર કે આકડાના મૂળની છાલ અને સાતલા (હાથલા) થોરનાં ફળ બધા એકત્ર કરી આંજવાથી સર્પવિષ મટાડે છે.

(૨૩) નેપાળાનાં મીંજને લીંબુના રસથી ભાવના આપવી. એકવીસ વાર ભાવના આપી વાટ બનાવવી. માણસની લાળ સાથે ઘસીને અંજન કરવાથી સર્પવિષનો નાશ કરી જીવન આપે છે.

(૨૪) ઝેર પીવામાં આવ્યું હોય ત્યારે ઊલટી કરાવવી, ચામડી દ્વારા ડંખથી લાગ્યું હોય ત્યારે લેપ કરાવવા અને ઠંડા પ્રવાહી સિંચન કરાવવાં.

(૨૫) ઘરની ધુંસ, મજીઠ, હળદર, અને સિંધાલૂણ ઉંદરના ઝેરને મટાડે છે. લેપ કરવાથી, તેવીજ રીતે લોહી કાઢવાથી (છેદ મૂકાવીને કે રૂમડીથી) પણ ઉંદરનું ઝેર શાંતિ પામે છે.

(૨૬) ખેર, રાળ, ગુગળ, ગળજીભી, હંસરાજ, હળદર, દારૂહળદર અને સોનાગેરૂ—આ બધો લેપ નખ અને દાંતમા જેને ઝેર છે, એવાં પ્રાણીનાં ઝેર પર ચોપડવાથી ઉતરે છે.

(૨૭) પકવાશયમાં જ્યારે ઝેર પહોંચી ગયું હોય ત્યારે લીંડીપીપર સાથે દારૂહળદર, હળદર ને મજીઠ વાટીને પાણી સાથે પીવાથી ફાયદો થાય છે,

(૨૮) કાસુંદરાના મૂળને ચાવી, જે માણસને વીંછી કરડ્યો હે તે માણસના કાનમાં ફૂંક મારવાથી વીંછીનું ઝેર ઉતરે છે.

(૨૯) સિંધાલૂણ સાથે ઊનું ગાયનું ઘી દંશ પર ચોપડવ વીંછીનું ઝેર ઉતરે છે.

(૩૦) ડમરાનો રસ દંશ પર ઘસવાથી વીંછીનું ઝેર ન પડે છે. ગુગળનો ધૂપ આપીને આકડાના પાનનો લેપ કરવાથી વીંછીનું ઝેર ઉતરે છે.

(૩૧) કેસર, મનશીલ, કાકડીશીંગી, ખોળ, હરતાલ ને કેસુડ ફૂલ સાથે લેપ કરવાથી ચંદન ઘો, સરડો, કાકીડો વગેરેનાં ઝેર ઉતરે

(૩૨) શાહજીરાંની ઘી અને સિંધાલૂણ સાથે કરેલ લુગદી ગરમ ગરમ લગાડવાથી વીંછીની વેદના કમી થાય છે.

(૩૩) દેડકાનાં વિષને ઉતારવા માટે થોરના દૂધની ભાવ વાળા સરસડાનાં બીજનો લેપ ચોપડવો જરૂરી છે અથવા અંકોલ છાલ અને કઠ સાથે લેવાથી ત્રણ દિવસે ઝેર ઉતરે છે.

(૩૪) માખીના ઝેર માટે તીખાં, આદુ, સુગંધી વાળો વછનાગ—એનો લેપ સારો છે.

(૩૫) કડવી પરવળ અને ગળીના મૂળનાં લેપથી લાલા (લાળ જેનાં ઝેર ચડે છે, એવાં ઝેરો નાબૂદ થાય છે.

(૩૬) વજ, હિંગ, વાવડીંગ, સિંધાલૂણ, ગજપીપર, કા પાટ, અતિવિષની કળી, ત્રિકટુ, આ દશાંગ અગદ પીવાથી દરે કીટનાં ઝેરની તાત્કાલિક કે જૂની અસરો નાબૂદ થાય છે. જળો ઝેરી હોય અને તે લગાડવાથી જેવી અસર થાય તેવી અ કીટ કરડવાથી થાય છે.

(૩૭) સરસડાનાં બીજ થૂવરના દૂધમાં ભાવના આપી કરવાથી કૂતરાનું ઝેર મટે છે.

(૩૮) ચોખાના લોટની લુગદીમાં ઘેટાનું રૂવાડું ખવરાવવાથી રાનું વિષ નાબૂદ થાય છે અથવા ધંતૂરાનાં મૂળ દૂધ સાથે વાટીને પા

(૩૯) અથવા તો અંકોલનાં મૂળ તેવીજ રીતે પાવાં.

(૪૦) હળદર, દારૂહળદર, પતંગ, મજીઠ અને નાગકેસરનો પાણી સાથે લેપ કરવાથી કરોળિયા વગેરેના ઝેર મટે છે.

(૪૧) રાળ, સાતવીણ અને કઠ એક એક તોલો તથા માસો દેવદાર, તેને આકડાના જલથી ઘૂંટી સરસવ જેવી ગોળી કરવી. દૂધ સાથે યોજવી. તેથી મરી ગયેલ લાગતાં, છભ થઈ ગયેલા, એવા માણસમાં સચેતન લાવી સાજો કરે છે. વળી

ગોળી વિષમજ્વરને પણ મટાડે છે.

(૪૨) ભીમરુદ્ર રસઃ–પારો એક તોલો, ગંધક એક તોલો, અભ્રક ૧ તોલો અને ૧ તોલો કાંતલોહ. આ દ્રવ્યોને નીચેના દ્રવ્યોથી ભાવના અલગ અલગ દેવી. ઇંદ્રવારણા, ઉભી ભોરીંગણી, બ્રાહ્મી, ઓડિયો કલ્હાર, દાડમ, વાંદરી અને કાંચાની એક એક ભાવના આપી અકેક રતિની ગોળીઓ કરવી અને ઠંડા પાણી સાથે આપવી. અસાધ્ય જેવા લાગતાં ઝેરથી પીડાતાં રોગીઓ સારાં થાય છે અને કૂતરાના તથા શિયાળના હડકવાથી પણ મુક્ત થાય છે.

(૪૩) મનશીલ, હરતાલ, તીખાં, પિત્તલ, હિંગલોક અંઘેડો ધંતૂરો, કરેણ, સરસડો, રૂદ્રાક્ષ અને ગરણી–એના કવાથથી કે રસથી સોવાર ભાવના આપવી અને મગ જેવી ગોળીઓ કરવી. સાપ વગેરેથી કરડેલાં, ઝેર પીધેલાં અને ચૈતન્ય વિનાના થઇ ગયેલાંઓને આ રસ જીવન અર્પે છે.

(૪૪) હળદર, ટંકણખાર, જાયફળ, મોરથુથુ સરખે ભાગે લઇ તે બધાંની બરાબર કુકડવેલ લેવી અને તેના રસની ભાવના આપવી. આ વિષવજ્રપાત રસ ૧/૨ તોલો માણુસના મૂત્ર સાથે પાવાથી ભયંકર સાપના ઝેરથી બચાવે છે.

(૪૫) સરસડાની છાલ ૨૦૦ તોલા લઇને, ૨૦૪૮ તોલા પાણીમાં ઉકાળવી. ચોથો ભાગ પાણી રહે ત્યારે તેમાં ૮૦૦ તોલા ગોળ નાંખવો. તે ઉપરાંત લીંડીપીપર, ઘઉંલા, કઇ, એલચી, ગળી, નાગકેસર, હળદર, દારૂહળદર અને સુંઠ દરેક ચાર ચાર તોલા નાંખવા. એક માસમાં આ આસવ તૈયાર થયેથી માત્રા પ્રમાણે વાપરવાથી ઝેરની ખરાબીઓને મટાડે છે.

સર્વ દોષ મટે ત્યારે માણુસને આરોગ્યતા પ્રાપ્ત થતાં રીતસર ખુલાસાથી ઝાડો પેશાબ આવવા લાગે છે, ખોરાક પર રૂચિ થાય છે અને બધી જ્ઞાનેંદ્રિય તથા કર્મેન્દ્રિયો નિયમિત કામ કરતી થઈ જાય છે.

વિષમાં પથ્યઃ—ડંખસ્થાનની ઉપરના સ્થાન પર પાટા બાંધવા જેથી ઝેર આગળ ન વધે. મંત્રો, ઊલટી, જુલાબની દવાઓ, લોહી કાઢવું, ઠંડા જલનો છંટકાવ અને ઠંડા જલમાં ડુબકી સ્નાન, હૃદયને ટેકો આપનારી દવાઓ, નાસ આપવાની, અંજન કરવાની, ચૈતન્ય રક્ષક દવાઓ ને ઝેરને નીચે ઉતારવાના માલિશ, ધુમાડો કે દવા નાક વાટે આપવાના ઉપચારો ને ઝેર વિનાશક લેપો અને યોગ્ય હોય ત્યાં ડામ દેવા. પ્રતિવિષના ઉપચાર, ધૂપ ને ચેતનાસ્થાપક દવાના ઉપચારો કામે લગાડવા ને સંપૂર્ણ આરોગ્યતા પ્રાપ્ત થાય ત્યાં સુધી ચાલુ રાખવા. સાળના ચોખા, સાઠીચોખા, કોદરા, ઘઉંલા, મગ,

મસૂર, જૂનું અને નવું ઘી.

મોર, તેતર, લાવરી, મૃગ, ઘો, ઉંદર, શાહૂડીનું માંસ, વેંગણ, આમળા, કારેલાં, તાંદળજો, અડદ (જંગલી), ઉંદરકાની, ડોડી, પોઇની ભાજી, લસણ, દાડમ, વિકળો, ભોંયઆમલી, હરડે, કેરાં, નાગકેસર, ગાય, બકરાં ને માણસનાં મૂત્ર, છાશ, ઠંડુ પાણી, સાકર, સહેલાઇથી પચે એવાં અન્નપાન, સિંધાલૂણ, મધ અને કેસર, પશ્ચિમ તથા ઉત્તર દિશાના પવનો, હળદર, સફેદ ચંદન, મોથ, સરસડો, કસ્તૂરી, કડવા-મીઠાં ઔષધો અને સોનાની ભસ્મ કે તેનું સૂક્ષ્મ ચૂર્ણ એ વિષરોગમાં વાપરવાં.

અપથ્યઃ—ગુસ્સો, વિરુદ્ધ અન્નપાન (જેમકે કઠોળ ને દૂધ, સ્ત્રીસંગ, પાનસેવન, મહેનતમજૂરી, વધુ પડતાં પવનનાં ઝાપટાં, ખાટાં અને ખારા પદાર્થો ને ગરમ શેક વગેરે અને જુદા જુદા દારૂઓ, બહુ નિદ્રા, ત્રાસ (બીક), ધૂમ્રપાન, ઝેર લાગેલા માણસોએ વર્ષો સુધી સેવન કરવાં નહિ.

(આર્ય ૧૯૩૭ ના "આરોગ્યસિન્ધુ" માસિકમાંથી)

૧૦૪–માંકડ મારનારી દવાઓ

(લેખકઃ—વૈદ્ય નુરમામદ હમીર)

(૧) ગરીયાનો વેલો જેને કેટલાક ભમરડી કહે છે, તેના ફળ ગરીયા જેવા હોવાથી બાળકો તેને ગરીયા તરીકે ફેરવે છે. અહીંની વાડમાં આ વેલ ઘણી થાય છે.

તે વેલનો રસ જ્યાં માંકડ રહેતા હોય ત્યાં ચોપડવો. માંકડ તરફડી તરફડી મરણ પામશે.

(૨) લાલ મરચાંને બાફીને ઉકાળો કરવો. તે ઉકાળાનું પાણી છાંટવાથી માંકડ મરણ પામશે. ફરી તે જગાએ માંકડ આવશે નહિ.

(૩) માંકડા નામનો જીવડો તલના છોડ ઉપર હમેશાં રહે છે. માંકડા સહિત તે છોડને ઘરમાં મૂકવો, એટલે તે માંકડો ઘરના તમામ માંકડ ખાઇ જશે. તે માંકડો માણસને કંઇ પણ નુકસાન કરતો નથી.

(૪) ગંધારી સેદરડી નામનો છોડવો ઘરમાં રાખવાથી તે છોડની ગંધના કારણે માંકડ ઘરમાં રહી શકતા નથી; નાસી છૂટે છે. જેથી વનસ્પતિને 'માંકડમારી' ના નામે ઘણા માણસો ઓળખે છે.

("વૈદ્યકલ્પતરૂ" માસિકના એક અંકમાંથી)

૧૦૫—અનેનાસ

આ ફળ અમેરિકાનું વતની છે. પોર્ટુગીઝ લોકો તેને આ દેશમાં લઇ આવ્યા છે. સિંગાપુરના અનેનાસ વખણાય છે. અનેનાસ એ અનેક પુષ્પોનો ગુચ્છ એકઠો થઇને બનેલું ફળ છે.

અનેનાસ સ્વાદિષ્ટ ફળ છે. અનેનાસ ખાવાથી અન્ન પર રૂચિ ઉત્પન્ન થાય છે, ભૂખ પણ ઠીક લાગે છે અને ઝાડોપેશાબ પણ ઠીક થાય છે. અનેનાસમાં 'બ્રોમેલિન' નામનું તત્ત્વ છે જે નત્રિલ (પ્રોટિન)ના પાચનમાં ઉપયોગી છે. આ કારણથી ખાધા પછી અનેનાસ ખાવાં ઠીક છે.

અનેનાસનો રસ ચામડી ઉપર થતા તલ કે મસા ઉપર લગાવવાથી તે ખરી જાય છે.

દાંતમાં પરૂ થાય છે એ પાયેરીઆ નામનો દાંતનો રોગ અનેનાસ ખાવાથી સારો થાય છે. દાંતના રોગીઓએ જેટલાં ખવાય તેટલાં અનેનાસ ખાવાં. એથી દાંતનો સડો અટકે છે એમ. ચિકાગો વિશ્વવિદ્યાલયના વિદ્વાન સંશોધકોએ અખતરાઓથી પૂરવાર કર્યું છે. તાજાં ફળો બધી ઋતુઓમાં મળતાં નથી. ડબ્બાઓમાં પેક થઇને અનેનાસ આવે છે તેમાં પણ આ જાતનો ગુણ છે. તાજાં અને આ ડબ્બાવાળાં અનેનાસ બંનેમા પ્રજીવનકો (વિટામીન્સ) છે. અનેનાસમા 'સી' પ્રજીવનક બહુ સારા પ્રમાણમાં છે. આ ઉપરાંત 'એ', 'બી', 'ડી' અને 'જી' પણ ઠીક ઠીક છે. વળી આમાં લોહ, તામ્ર, મેગેનીઝ અને બીજા ક્ષારો પણ છે એટલે વિટામીન અને પોષક તત્ત્વોની દૃષ્ટિએ પણ અનેનાસ સરસ ખાદ્ય પદાર્થ છે.

ગર્ભિણી સ્ત્રીએ અનેનાસ ખાવું ન જોઇએ કારણકે તેથી ગર્ભપાત થયાના દાખલાઓ તબીબી દફતરોમાં નોંધાયા છે.

પેશાબ બહુ વાર થતો હોય તેમાં અનેનાસ ખાવા આપવાથી સારો ફાયદો માલૂમ પડે છે. ખાવામાં વાળ ગયો હોય તો અનેનાસનો રસ પાવાથી વાળનું પાણી થઇ જાય છે.

(" સર્વોદય" માસિકના એક અંકમાંથી)



१०६–अशेळियो

(લેખકઃ–વૈદ્ય શિવશંકર શુકલ)

(સં.) ચંદ્રશર (હિં.) હલીમ (લે.) લેપિડિયમ સેટિયમ.

અશેળિયાના છોડ ઇગન, હિંદ અને તિબેટમા થાય છે. ત્રણસો વર્ષથી તેનુ વાવેતર કરવા માંડ્યું છે.

અશેળિયાના બી બજારમા ગાંધીને ત્યાં વેચાય છે. તે ગરમ ગણાય અને તેથી વાયુના ને કફના રેાગ ઉપર તે બહુ ગુણકારી ઔષધ છે. તે ધાતુપૌષ્ટિક પણ છે. આર્તવ બરાબર ન આવતું હેાય તેા તેનેા લુઆબ ને ખીર આપવાથી ફાયદેા થાય છે. કમરનેા દુખાવેા, રાંઝણ, સંધિવા, વધેલી બરેાળ, ઝાડા વગેરે રેાગોને તે મટાડે છે. ધાવણ વધારે છે. મારથી કે પડી જવાથી શરીરમા લેાહી જામી ગયું હેાય તેા તેની ગબડી પિવાય છે; પ્રસવ પછી સુવાવડી સ્ત્રીને માટે પણ તે સારી ગણાય છે. સાધારણ રીતે ચેાખાની ખીર કરીએ છીએ તેમ, દૂધમા તેને ઉકાળી ખીર કરવી જોઇએ. તેમાં જરા સાકર ને એલચી પણ નાખી શકાય. સ્વાદમાં પણ તે ઘણા સારા લાગે છે, તેથી દસ્ત સાફ આવે છે. જો કંઈક ગરમ લાગે તેા તેમા થેાડું ઘી નાખીને રાબડી પીવી; ઉપરાંત લુઆબ કરીને પણ પિવાય છે. બીને અધકચરાં ખાંડી નાખી પાણીમા પલાળવાથી લુઆબ બને છે.

અશેળિયાનેા લેપ બહુજ ગુણકારી છે. શરીરમા વાયુને લીધે કેાઇ પણ જગાએ પીડા થતી હેાય તેા તેના ચૂર્ણને વાટીને લેપ બનાવી ચેાપડાય. ઉપર રૂનાં પેલ મૂકવા. વળી વાગવાથી કે પડી જવાથી લેાહી જામી ગયું હેાય તેા આબાહળદર, સાજીખાર, મેદાલકડી વગેરે જાણીતી વસ્તુઓ સાથે અશેળિયાનેા ઉપયેાગ સારેા લાભદાયી છે.

તેમાથી લેાટ, ઘટ્ટ તેલ (સાંધવા ઉપર ચેાપડવા માટે ઉત્તમ), આયેાડાઇન, ઉડ્ડયન તેલ, ગંધક, પેાટાસ, હાઇડ્રેાજન, કાર્બન, નાઇટ્રેાજન વગેરે ક્ષારેા અને લિપિડિન નામનું કડવું તત્ત્વ મળે છે.

પાન અને ડાળીઓનું કચુંબર તથા શાક કરી યુરેાપમાં ખાય છે. કાળજાના અને બરેાળના રેાગેામાં તે સારેા ફાયદેા કરે છે. તેમાં ઉત્તેજક, રક્તપિત્તનાશક, મૂત્રલ, રસાયન વગેરે ગુણેા છે. ચાવવાથી થૂંકનેા વધારેા થઇ મેાઢાના રેાગ મટે છે. ફૂલેાનું કચુંબર પણ ખવાય છે. જીર્ણ બિમારી પછીની અશક્તિમાં તે લાભદાયક છે. તેમનેા દેખાવ પણ સુંદર છે. તેના મૂળ કબજિયાત અને ચૂંકમાં ઉપયેાગી ગણાય છે.

("ગુજરાત શાળાપત્ર" માસિકના એક અંકમાંથી)

૧૦૭–અળસી

(લેખકઃ—શ્રી. બાપાલાલ વૈદ્ય)

અળસીનાં બીજ ગાંધીને ત્યાં વેચાય છે. એમાંથી તેલ પણ નીકળે છે. આ તેલ અને એના જેટલું ચૂનાનું નીતર્યું પાણી એકત્ર કરી હાથ વડે ફીણવાથી સફેદ મલમ બને છે જે દાઝ્યા ઉપર સારૂં કામ કરે છે. અળસીનું તેલ ન હોય તો તલના તેલથી પણ ચલાવી શકાય. દાઝવા ઉપર આ મલમ ઘણું સરસ કામ કરે છે.

અળસીનું હાથથી કાઢેલ તેલ પીવાના કામમાં લઇ શકાય છે. આ તેલ રેચક છે. એનાથી જૂનો ગંઠાએલો મળ બહાર આવે છે, ૧ થી ૨ તોલા જેટલું તેલ પીવાથી સારો દસ્ત આવે છે. આંતરડાંની કમજોરી અને હરસ રોગ ઉપર આ તેલ ઉપયોગી છે.

અળસીની પોટીસ બાંધવાથી સોજો ઉતરી જાય છે. ન્યુમોનિયા તાવમાં ફેફસાંનો સોજો આવે છે તે ઉપર અળસીની પોટીસનો શેક અને લેપ કરવાથી સોજો ઉતરી જાય છે. એન્ટીફ્લોજીસ્ટીનના મોંઘા ડબ્બાઓ કરતાં અળસીની પોટીસ સારૂં કામ કરે છે.

અળસીનું પાણી (કવાથ) પીવાથી કફ જલદી છૂટો પડે છે.

અળસીની પોટીસ બનાવવાની રીત

પાશેર અળસીને બરાબર વીણી સાફ કરી, પછી ખાંડી ઝીણો લોટ જેવી કરી નાખવી. એક વાસણમાં ખળખળતું ગરમ પાણી ૧૦ ઔંસ (ઔંસ=અધોળ) જેટલું લેવું. આ પાણીમાં અળસીનો લોટ ધીરે ધીરે નાખતા જવું અને હલાવતા જવું. એકદમ લોટ નાખી દેવાથી ગઠ્ઠા બાઝી જાય છે, માટે ધીમે ધીમે ઘટ થતા સુધી અળસીનો લોટ નાખતા જવું. પછી એક વસ્ત્રના કકડા ઉપર ગરમાગરમ પોટીસનો તાવેથા કે સ્પેચ્યુલા વડે પા ઈંચ જાડો થર કરવો. પોટીસ લગાવતા પહેલા છાતી ઉપર સહેજ તેલ લગાવવું જેથી પોટીસ ચોંટી ન રહે. તેલ લગાવી પછી સહન થાય એટલી ગરમ હોય ત્યારે છાતી ઉપર લગાવી દેવી.

પેશાબમાં અગન બળતી હોય, ખાંસીને લીધે ગળું છોલાતું હોય, પેશાબની છૂટ ન હોય તો ૧ અધોળ અળસીને કૂટીને ૧ા શેર પાણીમાં ૫ થી ૧૦ મિનિટ સુધી ઉકાળી લેવી. પછી કપડા વડે પાણી ગાળી લઈ તેમાં સાકર નાખવી. આ પ્રવાહી અળસીની ચા તરીકે ઓળખાય છે. મરડો થયો હોય, કફ છૂટતો ન હોય, પેશાબની છૂટ ન હોય ત્યારે એક પ્યાલો ભરીને આ ચા પીવાથી ખુબજ ફાયદો થાય છે. (ઓક્ટોબર ૧૯૩૬ના "સર્વોદય" માસિકમાંથી)

१०८—अघेडो

(सं) अपामार्ग (हिं.) चिरचिरा लटजीरा (म.) घुराट (अं) रफ चेफ फलावर. (ले.) एचिरेन्थस आस्पेरा.

આ વનસ્પતિ ચોમાસામાં જ્યાં હોય ત્યાં ઢગલાબંધ ઉગી નીકળે છે. તેમાં બે જાતો થાય છે. ૧ સફેદ ફૂલ ને બીજની અને ૨ લાલ ફૂલ ને બીજની. તેમાં બીજી ગુણમાં ચડિયાતી છે. અઘેડામાં અનેક ઉત્તમ ગુણો સમાએલા છે. પણ હજુ આપણે તેનો પૂરતો ઉપયોગ કરતા નથી. તેનું સંસ્કૃત નામ બહુ અર્થસૂચક છે. તેનો અર્થ "સાફ કરનાર" એવો થઇ શકે છે.

૧. અઘેડાનાં મૂળનું ચૂર્ણ ૧ તોલો રાતે સૂતી વખતે ખાવાથી અને ઘસીને આંખમાં આંજવાથી રતાંધળાપણું, આંખના બીજા રોગો તથા તાજું ફૂલ મટે છે.

૨ મૂળનું ચૂર્ણ મરીના ચૂર્ણ સાથે કફના રોગોમાં આપી શકાય.

છોડ પાકટ થઇ જાય ત્યારે તેને બીજ લાગે છે. તે કપડાંમાં ચોંટી જાય એવાં હોય છે, વિષનાશક છે અને વામક છે. ભસ્મક નામના રોગમાં અનહદ ભૂખ લાગે છે અને ઘણું ખાધા છતાં પણ તે શાંત પડતી નથી. તેમાં અઘેડાનાં બીજની કાંજી બનાવી પિવાય છે. રક્તપિત્ત, રક્તાર્શ ને કફના રોગોમાં બીજને વાટી ચોખાના ધોણ સાથે આપવાથી ફાયદો થાય છે. માખણ સાથે આપવાથી પિત્તનું શમન કરે છે.

મૂળ અને બીજ ઉપરાંત તેનાં બધાંજ અંગો ઔષધ તરીકે વપરાય છે. તે સારક, મળનું છેદન કરનાર, તીક્ષ્ણ, કફઘ્ન, દીપન, મૂત્રલ, પિત્તશામક અને રક્તશોધક છે. પેટના રોગ, ઉલટી, આફરો, અર્શ, પથરી, ગોળો, શૂળ, પ્રમેહ, ઝેર, ઉધરસ, જળોદર વગેરે રોગો માટે બહુ ગુણકારી દવા છે. તે આબાદ મૂત્રલ ને કફઘ્ન છે. છાતી તથા શ્વાસનળીમાં ભરાએલા કફને તે પાતળો પાડી છૂટો કરે છે. મગજના જ્ઞાનતંતુઓના રોગ (નરવસ ટ્રબલ્સ)માં પણ તે અદ્દભુત કામ આપે છે.

અઘેડાના ઘણા છોડ એકઠા કરી બાળીને રાખ બનાવવી. તે રાખને પાણીમાં ઓગાળી, જાડો ભાગ નીચે ઠરવા દઇ ઉપરનું કેવળ પાણી નિતારી લઇને પાણી બાળી નાખવાથી નીચે જે ખાર જામે છે, તે ક્ષાર '**अपामार्ग क्षार**' ને નામે જાણીતો છે. તે ક્ષાર મૂત્રલ

ો કફઘ્ન તરીકે વપરાય છે. પેશાબ બંધ થઈ ગયો હોય તોપણ તે અપાય છે. પથરી, પ્રમેહ વગેરે સર્વ પ્રકારના મૂત્રાશયના રોગો ઉપર ો અસરકારક દવા છે, તેમજ ઉધરસ, દમ, વરાધ ને બીજા કફરોગો ઉપર તે ઘણું સારૂં પરિણામ લાવે છે. રંગોને ખીલવવા માટે આ ક્ષારનો ઉપયોગ બહુ થતો હતો. હરતાલ સાથે મેળવી મસા ઉપર ચોપડવાથી ખરી પડે છે. (પણ આ ઉપાય સામાન્ય માણસે કરવો નહિ.) આ ક્ષાર મીઠા તેલમાં નાખી કાન પાકયો હોય, ચસકા મારતા હોય તેમાં બહુજ ગુણકારી દવા છે. તેને **અપામાર્ગ તૈલ** કહે છે.

આ ક્ષારને બહારની હવા લાગવા દેવી નહિ તેમજ ચોમાસામાં સખત ઢાંકણાવાળી પહોળા મોની કાચની બરણી કે સીસામાં ભરી રાખવો.

ચૂનો, લોહ, જવખાર, સુરોખાર, મીઠું, ગંધક, મજ્જાતંતુ અને હાડકાં ઉત્પન્ન કરનાર તત્ત્વ, વગેરે ઉપયોગી તત્ત્વો તેમા રહેલાં છે અને પાન, દાંડી તથા મૂળમાંથી રાસાયનિક ક્રિયા વડે તે જુદા જુદા પ્રમાણમાં મળી આવે છે.

("ગુજરાત શાળાપત્ર" માસિકના એક અંકમાંથી)

૧૦૯–આંબો

(લેખકઃ–ડૉ. કૃષ્ણવર્મા એન. ડી.)

આ ઝાડનાં નામથી આપણા દેશના લોકોમાંથી ભાગ્યેજ કોઈ અજાણ હશે. એના ફળને પણ આંબો કે પાકેલી કેરી એ નામથી લોકો ઓળખે છે. આ દેશના માટે ઘણાક ફળોમાંનું એ એક ઉત્તમ ફળ હોઈ નાના, મોટા, ગરીબ, શ્રીમંત સર્વેને ખાવાની પ્રિય વસ્તુ છે; એટલુંજ નહિ પણ કેટલાક લોકોની તો એના ઉપર એટલી લાલસા (આસક્તિ) હોય છે કે મરણ સમયે પણ તેને તેની ઇચ્છા થાય છે અને તે કમોસમે ન મળે તે સારૂ મુંબાઈ જેવા શહેરોમાં તો આંબાને સાકરની ચાસણી કરી તેમાં બોળી રાખી મૂકવામાં આવે છે.અને શ્રીમંત લોકો એનો ઉપયોગ કરે છે. ખરેખર તે એક ઉત્તમ સ્વાદિષ્ટ મધુર ફળ છે અને પ્રિય વસ્તુ છે. એની અંદર રહેલ વસ્તુઓની શાસ્ત્રીય રીતે શોધ કરતાં નીચે પ્રમાણેની વસ્તુઓ જણાઇ આવી છે. કાચી કેરીમાં પોટાશ, ટાર્ટરિક, સાઇટ્રીક અને મેલિક એસીડ. પાકેલી કેરીમાં–આંબામાં પીળા રંગનો એક રંગ સમાયેલો છે. તે ઉપરાંત કેરોટીન અને થોડો મેલિક એસીડ અને સુંદર જેવો પદાર્થ છે. આંબાની છાલમાં ટેનીન નામનો પદાર્થ છે. આંબાની ગોટલીમાં ગેલીક એસીડ, ટેનીન, તેલ સ્નિગ્ધ પદાર્થ, સાકર

અને થોડો ગુંદર જેવો પદાર્થ છે. આ દેશમાં આંબાનો ઉપયોગ બે રીતે કરવામાં આવે છે. જે આંબાનો ગલ (ગરભ) કઠણ હોય તે આંબાને છોલી તેના નાના કટકા કરી લોકો ખાવાના ઉપયોગમાં લે છે અથવા તેની છાલસહિત ઉભી ચીરો કરી પછી દાંત વતી ગરભ ખેંચી લઈ ખાય છે. તે આંબાને કાત્રી કે સમારવાના કહે છે. હાફુસ, પાયરી, માનખુલાસ, ફર્નાન્ડીઝ, ઘોડ, સાવર, આલગીસ અને બીજા પણ કેટલીક જાતના આંબા જાડા ગરના આવે છે. ઉપર લખેલાં નામોમાંથી સૌથી સખત ગરનો અને લાંબા સમય સુધી બગડી ન જનાર આંબો એ ફર્નાન્ડીઝ આંબો છે. ઝાડ પરથી ઉતાર્યા પછી સંભાળપૂર્વક એ આંબાને રાખ્યો હોય તો તે મુંબઈથી અમેરિકા સુધી પહોંચાડી શકાય છે અને તેથી ઉતરતા નંબરે હાફુસ આંબા પણ ઘણા લાંબા સમય સુધી ટકી શકે છે. પણ પાયરી અને બીજા આંબા વહેલા ખરાબ થઈ જાય છે. ફર્નાન્ડીઝ અને હાફુસ એ બે જાતના આંબા ઘણા લાંબા વખત સુધી ટકે છે; પણ તે આંબા પચવામાં બહુ ભારે છે એટલે કે તે પચવામાં કઠણ છે. પાયરી તથા બીજા સમારવાના આંબા ઉપલી બે જાત કરતાં પચવામાં હલકા હોઈ વહેલા પચે છે. માનખુલાસ દેખાવમાં લગભગ હાફુસ જેવીજ દેખાય છે અને વેચનાર લોકો કંઇક વખતે તેને હાફુસના નામે મોટા ભાવે ખપાવે છે. ખાવામાં પણ ઘણા મીઠા હોઈ અંદરનો રંગ પણ હાફુસના જેવો દેખાવમાં હોય છે અને તેનું બીજું નામ ગોવા હાફુસ પણ છે. તથાપિ ગામઠી હાફુસ જે થાણા જિલ્લામાં પાકે છે તેના જેવી હાફુસમાં બીજી આંબાની જાત અમારી જાણમાં નથી અને ખરેખર તે હિંદુસ્તાનમાં પાકતા આંબામાં ઉત્તમ દરજ્જો ભોગવે છે. માનખુલાસ આંબામાં અંદરના ભાગમાં તેના ગર્ભમાં જો રેસો ન હોય તો જરૂર તેને હાફુસ તરીકે સમજવાની ભૂલ થાય પણ જાણકાર લોકો તેને જાણી લે છે. ગામઠી હાફુસ આંબા ઘણી મોંઘી કિંમતે વેચાય છે. મુંબાઇ ઇલાકામાં તે પહેલા નંબરના આંબા ગણાય છે. તેનાથી બીજા નંબરે પાયરી ગણાય છે. જો કે વર્ગીકરણ કરી બંનેમાંથી સાકરનો ભાગ કોનામાં વધારે છે તેની તપાસ કરવામાં આવી નથી પણ ખાવામાં પાયરીમાં મીઠાશ વધારે છે એમ માલમ પડે છે. તે સિવાય આ દેશમાં અનેક જાતના નરમ રસના આંબા થાય છે, એટલે કે જે આંબા ઘોળી તેનો રસ કાઢી ખાવાના કે ચૂસવાના ઉપયોગમાં લેવાય છે. .લોકો તેને ચૂસી કે રસ કાઢી તેમાં સાકર એલચી બીજી સુગંધી અને સ્વાદિષ્ટ વસ્તુઓ ભેળવી ખાય છે. એ આંબાઓમાં ઘણી જાતના આંબા થાય છે પણ કોંકણમાં 'સાકરી' કે 'સેકરી'ના નામના એક જાતના આંબા થાય છે જે આકારે ગોળ હોઈ મોટા બટાટા જેવડા થાય છે. તેનો રસ ઘણોજ ગળ્યો

હોય છે. આ પ્રમાણે અનેક જાતના આંબાઓ થાય છે. આંબાનો મુખ્ય ગુણ—સારક, પૌષ્ટિક, બલવર્ધક, સહેજ મૂત્રલ અને ઉષ્ણ છે. આંબા એ ઉત્તમ પૌષ્ટિક ખોરાક છે. યોગ્ય રીતે એના સેવનથી લોહી, માંસ તથા વીર્યનો વધારો થઇ શરીરનું વજન વધે છે, પણ એજ આંબાને અયોગ્ય રીતે વાપરવામાં આવે તો તેનો અપચો થઇ, આમ, ઝાડામાં લોહી અને બીજા રોગો થાય છે. આંબાની મોસમ પૂરી થતાં સેંકડો લોકોને (ડીસેન્ટરી) અને (ડાયેરિઆ) આમરક્ત કે અપચાના રોગો થાય છે. એને યોગ્ય રીતે વાપરવામાં આવે તો લોહી, માંસ અને વીર્યનો વધારો થઇ શરીરનું વજન વધે છે. તેનો યોગ્ય રીતે ઉપયોગ કેમ કરવો તે નીચે જણાવું છુંઃ—

શ્રીમંત લોકો ઘણું કરી હાપુસ આંબા વાપરે છે; પણ તે પચવામાં બહુ જડ છે અને ખરેખર તે તેમને પચતા નથી. તેથી તેને પચાવવા માટે આંબા સાથે સૂંઠ, મરી, પીપર અથવા એવી બીજી ગરમ ચીજોની ભૂકી નાખવામાં આવે છે પણ તે શરીરને લાભકારી થતું નથી. કલમી આંબામાં હાફુસ અને પાયરી એ બે સારી વખણાતી જાતો છે. હાફુસ કરતાં પાયરી વહેલી પચે છે અને કુદરતી રીતે જે ચીજ વહેલી પચે છે તેનું વહેલું લોહી બને છે અને તે વધારે ગુણકારી થાય છે. માત્ર જીભના સ્વાદ ખાતર જેને જે રૂચે તે આંબા ખાય તે વિષે કંઇ કહેવાનું નથી; પણ જેમને આંબા ખાવાની અને તે સાથે તેનો ઉત્તમ ગુણ લઈ શરીરમાં લોહી, માંસ તથા વજનનો વધારો કરવાની ઇચ્છા હોય તેમણે નીચે લખ્યા પ્રમાણે પંદર દિવસનો પ્રયોગ કરી જોવો. તેથી તેમને ખાત્રી થશે કે દવાઓ ખાઇ શરીર અને પૈસા બગાડવા કરતાં આ એક કુદરતી ચીજ કુદરતી નિયમાનુસાર ખાવાથી કેવી ઉત્તમ શક્તિ મેળવી શકાય છે. પાકેલા, રસના (જેનો રસ પાતળો હોય છે તેવા) રીતસરના ગળ્યા હોય ને ખાટા ન હોય એવા આંબા પસંદ કરવા. ખાવાની એક કલાક પહેલાં મીઠાવાળા પાણીથી કે ચૂનાના નીતરેલા પાણીથી ધોઇ સાફ કરી ઠંડા પાણીમા બોળી રાખવા. ફરી તેને બીજા સ્વચ્છ પાણીથી ધોઇ લેવા અને બરાબર ઘોળવા. જ્યારે તમને એમ લાગે કે એનો રસ પાતળો પાણી જેવો થઇ ગયો છે ત્યારે તેનું ડીંટું તોડી નાખવું. ડીંટું તોડતાં જે કાણું પડે ત્યાંથી આંબાને દાબી થોડો પાતળો રસ કાઢી નાખવો. આંબો સરખો ઘોળાયો છે કે નહિ અને તેનો રસ જોઇએ તેવો છે કે નહિ એની ખાત્રી ઘોળ્યા પછી ડીટું તોડી જે કાણું પડયું હોય તેમાંથી આંબાને નીચેથી દાબતાં રસની ધાર—જેમ ગાયના આંચળમાથી દૂધની ધાર નીકળે છે તેવી—નીકળે તો આંબો અને તેને ઘોળવાની ક્રિયા બરાબર થઇ છે અને તે ઉત્તમ હોઇ ખાવાને લાયક છે એમ સમજવું. સારી ભૂખ લાગી હોય તે વખતે

પ્રથમ એવા બે ત્રણ કે પોતાની પચાવવાની શક્તિના પ્રમાણમાં ચાર આંબા ધીરે ધીરે જેમ બચ્ચું માનું ધાવણ ચુસે છે તેમ ચુસવા. પછી બીજી કોઇપણ વસ્તુ બિલકુલ ખાવી નહિ. પ્રથમ ખાધેલા આંબા પચી ગયા પછી ફરી કકડીને ભૂખ લાગે ત્યારે ભૂખના પ્રમાણમા નિયમિત ભોજન કરવુ અથવા અર્ધાથી એક રતલ તાજું ગાયનું દૂધ પીવુ આવી રીતે બેથી ચાર અઠવાડિયા જો આંબાનો પ્રયોગ કરશો તો જરૂર ઉપર લખેલા ગુણોનો અનુભવ થશે. પણ કેટલાક લોકોની એવી ગેરસમજ હોય છે કે તેઓ આંબાના દહાડામાં રોજના કરતાં બમણી રોટલી કે પૂરી ખાઇ જાય છે. એ રીત ઘણી ભૂલભરેલી અને નુકસાન કરનારી છે, અને આવી રીતે અકરાતીઆ-ખાઉધરા થઇ ખાવાથી જરા વાર જીભને સ્વાદ મળે છે અને ખૂબ ખાધું એમ લાગે છે પણ પરિણામે અજીર્ણ થઇ ઝાડા અને કબજીઆત થઇ તાવ આવે છે અને કેટલાકને ગુમડા નીકળે છે. ઘણાક પૈસાવાળા લોકો તો આંબાની ઋતુમાં ત્રણ કે ચાર દહાડે જુલાબ કે પાચનની દવાઓ-ખાઇને આંબા તથા પૂરીઓ ખાય છે. તે બને ભારે ચીજો એકી સાથે ખાવાથી તે પચતી નથી ને પરિણામે અજીર્ણ થાય છે અને તેથી પાતળા ઝાડા કે મરડો થાય અથવા તાવ આવે છે. આજ દિવસ સુધીમાં એવુ ઘણી વખત તમને થયેલ હશે પણ તમોએ તે પર લક્ષ ન આપવાથી તમને તેનું ખરું કારણ જણાયુ નથી. જો તમે બરાબર ધ્યાન રાખશો તો તમને આ બાબતની ખાત્રી થશે ને ઉપર લખેલ પ્રયોગ તમે આચરણમાં મૂકશો તો આંબા ખાશો તોપણ રોગ તો નહિ-જ થાય; ઉલટુ સારા પ્રમાણમા લોહી અને શક્તિનો વધારો કરી શકશો.

("ધનવન્તરિ અને દિવ્યજીવન" માસિકના એક અંકમાથી)

૧૧૦-વીંછીના ડંખનો ઉપાય

સાદુ મીઠુ શીશીમા નાખી તેને પાણીમા ઓગળી જવા દેવું. ત્યારપછી એ મિશ્રણ બે દિવસ રાખી તેને ગાળી સ્વચ્છ કરી રાખી મૂકવુ. આ પાણીનુ એક ટીપું બન્ને આંખમા મૂકવાથી વીછીના ડંખનુ દરદ એકદમ નાબૂદ થાય છે. કદાચ કોઇને એકદમ દરદ ન શમે તો ફરી વાર આંખમા ટીપા નાખવા.

("હરિજનબંધુ" સાપ્તાહિકમાથી)

૧૧૧–खाखरा

(લેખકઃ—પંડિત પ્રભુનારાયણ ત્રિપાઠી)

ખાખરો હિંદુસ્તાનમાં બધે ઠેકાણે મળનાર પ્રસિદ્ધ વૃક્ષ છે અને જંગલોમાં તો તે બહુ મળી શકે છે.

આનાં પલાશ, કિંશુક, પર્ણ, રક્તપુષ્પક, માર્જય, ક્ષારશ્રેષ્ઠ, બ્રહ્મવૃક્ષ સમિત્પર, વાતપોથ, વગેરે ઘણાં પર્યાયવાચક નામ છે. દેશભેદથી તેને હિંદીમાં ઢાક, ટેસુ, પલાશ; બંગાળીમાં પલાશગાછ; મરાઠીમાં પલસ; ગુજરાતીમાં ખાખરો; કર્ણાટકીમાં મુતલુ યા કયમુતલ; તૈલંગીમાં માતુકા ચેટ્ટુ; તૈમિલમાં પરસન; ઉડિયામાં પરાશુ; અંગ્રેજીમાં ડાઉની બ્રાંચબુટિયા અને લેટીનમાં બુટિયા ફ્રંડાજા યા બુટિયા પાર્વીફ્લોરા અને ડાકટરીમાં બુટિયાગમ કહે છે.

ખાખરો નદીની તળેટીમાં અને જંગલી દેશોમાં વધુ થાય છે. તેના પાન ગોળ અને ડાંડીમાં ત્રણ ત્રણ હોય છે. તેના પાન પહેલાં લાલ મખમલ જેવાં કોમળ ચીકણાં અને મોટાં નીકળે છે. પછી ધીરે ધીરે લીલાં અને કડવાં થઈ જાય છે. તેનાં ફૂલનો રંગ પોપટની ચાંચ જેવો હોય છે, ફૂલોની ડાંડીનો રંગ કાળો હોય છે અને બાકીનો ભાગ બહુજ સુંદર પીળાશને લીધે લાલ રંગનો હોય છે. તેનું ફળ લાંબુ હોય છે અને તેમાંથી ગોળ અને પીળાં બીજ નીકળે છે.

ગુણ અને સામયિક પ્રયોગઃ—તે અગ્નિદીપક, મળરોધક, વીર્યવર્ધક, સારક, વૃષ્ય, ગ્રાહી, ગરમ, ખરબચડું, કડવું, સ્નિગ્ધ, ફિક્કું, તુટેલા હાડકાંને જોડનારૂં, કૃમિરોગનાશક તથા ગુદારોગ, સંગ્રહણી, બવાસીર, પ્લીહા, વ્રણ, વાત, કફ, પિત્ત અને ગુલ્મરોગનાશક છે. તેનાં ફૂલ સ્વાદિષ્ટ, થોડાં કડવાં, તીખાં, ફિક્કાં, રૂક્ષ, ખરબચડાં હોય છે. ગરમ, ગ્રાહી, વાતવર્ધક, મળરોધક, મૂત્રપ્રવર્તક, શીતળ તથા તૃષા, દાહ, શોથ, પિત્ત, કફ, રૂધિરવિકાર, કંડુ, કુષ્ટ, વાતરક્ત, રક્તપિત્ત, મૂત્રકૃચ્છને દૂર કરે છે. આનાં સફેદ ફૂલ તેજ માટે બળપ્રદ છે. ફૂલોના સ્વરસને સૂંઘવાથી આંખનું જાળું નષ્ટ પામે છે. ફૂલના કવાથનો શેક બફારો, બસ્તિની પીડા અને અંડશોથને લાભદાયક છે. ફૂલોનો હિમ પ્રમેહ અને શુક્રપ્રમેહને ગુણકારી, ફૂલનાં રંગમાં રંગેલાં કપડાં પાંડુનો નાશ કરે છે. ખાખરાનાં ફળ હલકાં, તીખાં, ગરમ, ચરપરાં, રૂક્ષ તથા પ્રમેહ, હરસ, કૃમિ, વાત, કફ, કુષ્ટ, ગુલ્મ, શૂળ અને ઉદર રોગને દૂર કરે છે. માત્રા તો. ૦|.

આના બીજને પલાશપાપડો કહે છે. સ્નિગ્ધ, ગરમ, રૂક્ષ, કફ, કૃમિ અને પામ, કંડુ, દાદર, ચામડીનો રોગ નાશ કરનારાં છે તથા

નપુંસકોની ચિકિત્સા માટે અતિ ઉત્તમ છે. બીજને પીસીને પીવાથી હરસ અને પેટના કીડા દૂર થાય છે. આમાંથી કાઢેલું તેલ ઓજ વધારે છે. જો પગ ધોવાના પાણીમાં આ તેલ મેળવી તે પાણીથી ધોવે તો મગજમાં ગરમી નથી લાગતી. ખાખરાની જડનો સ્વરસ અથવા અર્ક મોતીઓ, ઝાંખ, ફૂલું, રતાંધળાપણું વગેરે નેત્રરોગ મટાડે છે. ખાખરાની જડ રસાયન-કામમાં આવે છે. કોમળપાન પેટનાં કૃમિ અને વાતનાશ કરનારાં, ક્ષુધાપ્રદ, ફેાડકુન્સી, ગુલ્મ, હરમ વગેરે માટે ગુણપ્રદ છે. ખાખરાનો ગુંદર સ્થંભક, મળરોધક, સંગ્રહણી, ગુલ્મરોગ, ખાસી, કફ અને વાત તથા પરસેવાને દૂર કરે છે. ગુંદરનું સ્વરૂપ લાલ અને સફેદ, સ્વાદ ફિકો હોય છે. પ્રકૃતિ ગરમ અને તર હોય છે. આ ગુંદ ગુદાના રોગ, હરસને લાભકારક, વીર્યને ઘટ્ટ કરનારો છે. ગુંદની રાખમાં ધોળેલું પાણી પ્લીહા, સોજા, અને આફરા માટે અનુભૂત ગુણકારી છે. સાપના ઝેર માટે ખાખરો બહુ સારી દવા છે. ખાખરાનાં તેલનો રંગ કાળો, સ્વાદ કડવો અને તુરો હોય છે અને પ્રકૃતિ ગરમ હોય છે. તે કફ અને પિત્તના વિકારોનો નાશ કરનાર, પેટનાં કૃમિઓનો નાશ કરનાર, તેનું મર્દન શરીરમાં દાહનું શમન કરે છે. શીતજન્ય સોજો (શરદીનો સોજો) મટાડે છે. ખાખરાનાં લાલ, પીળા, સફેદ અને લીલા ફૂલોના ભેદથી તેના ચાર પ્રકાર હોય છે. ગુણ તો ચારેનો સરખો છે પણ સફેદ ફૂલવાળો ખાખરો લાભદાયક હોય છે. આનો ભેદ હસ્તિકર્ણ ખાખરો હોય છે. તે અત્યંત વીર્યવર્ધક અને આયુબળવર્ધક છે.

ખાખરાનું લાકડું ઘર બનાવવાના કામમાં નથી આવતું. તે ઘરોમાં બાળવાના કામમાં આવે છે અને તેના કોલસા સારા થાય છે. તેનાં પાન અને ફળ કામનાં હોય છે. પાનની માણસો પત્રાવલિ અને દડિયા બનાવે છે. કોમળ નવાં પાનને સૂકવી અને કૂટીને તકીઆ ભરવાના કામમાં આવે છે. તેનાં ફૂલ રંગ માટે ઉપયોગી હોય છે. આમાં ઔષધિગુણ વધુ હોવાને કારણે તેનો કેટલાયે રોગમાં સારો ઉપયોગ થાય છે. તેનાં પાન, ફૂલ, બીજ, ગુંદ, મૂળ વગેરે જુદા જુદા રોગોમાં ભિન્નભિન્ન પ્રકારે કામમાં આવે છે. ખાખરાની માત્રા બે માસા છે. તેના થોડા પ્રયોગ વાંચકોની જાણ માટે અહીં આપું છું.

(૧) ધોળા ખાખરાનાં ફૂલ, જડ, પાન, છાલ, બીજ લઈને છાયામાં સૂકવી નાખે અને પીસીને મેંદો બનાવી લે. આ ચૂર્ણને મધમાં મેળવી પ્રાતઃકાળ સાતદિવસ સેવન કરે તો વૃદ્ધો પણ તરુણ જેવા બની જાય.

(૨) લાલ ખાખરાનાં ફૂલ, જડ, પાન, છાલ, બીજ આ પાંચે ચીજોને છાયામાં સૂકવી ચૂર્ણ કરી લેવું. અઢી રતી આ ચૂર્ણને તોલા

ના ગાયના ઘી કે તોલા ૧ાા મધમાં મેળવી પ્રાતઃકાળ નિત્ય સેવન કરવું. ૭ માસ સુધી સેવન કરવાથી કાયાકલ્પ થઈ આયુષ્ય વધે છે.

(૩) આ ચૂર્ણ તો. ૩ લઈ શેર ૧ ગાયના ઘીમાં મેળવી જૂના ઘીના ઠામમાં (માટીના) રાખવું. આ વાસણનું મોં બંધ કરી એક મહિના સુધી રાખવું. પછી કાઢી તેના ૧૪ ભાગ કરવા. પ્રતિદિન પ્રાતઃકાળ એકભાગ સેવન કરવો. એજ અડવાડિયામાં સેવન કરનારનું શરીર વજ્ર જેવું થઈ જશે. કોઈ વસ્તુથી નહિ તટે. કોઈ અસ્ત્રથી નહિ કપાય. આગમાં નહિ બળે. તે મનુષ્યના પેશાબથી ત્રાંબાનું સોનું બની શકે છે અથવા આ ચૂર્ણને તલના તેલ તથા સફેદ સાકર સાથે બરાબર મેળવી તો. ૨ ખાવાથી ઉપરોક્ત ગુણ થાય છે.

(૪) લાલ ખાખરાનાં બીજ છાયામાં સૂકવીને ખાંડીને ચૂર્ણ કરી લેવું. સમાન ભાગે ગાયનું ઘી મેળવી જૂના ઘીના વાસણમાં રાખી ખોદી દાટી દેવું. એક માસ પછી તેને કાઢીને તો. ૦ાા નિત્ય પ્રાતઃકાળ ૪૦ દિવસ સુધી સેવન કરવું. આનાથી નવજીવન પ્રાપ્ત થાય, સફેદ બાલ કાળા થાય, તેમજ નેત્રજ્યોતિ, કાન, દાંત પુષ્ટ થાય અને આખું શરીર બળવાન થાય.

(૫) લાલ ખાખરાનાં બીજ તથા ડાળી લેવાં. પાકા આમળા સમાન ભાગ લઇ કૂટી–પીસી ચૂર્ણ કરવું. એક માસ સુધી નિત્ય નરણે મોઢે પ્રાતઃકાળે આ ચૂર્ણનું સેવન કરવાથી કાયાકલ્પ થાય છે.

(૬) લાલ ખાખરાના બીજનું તેલ પાતાળયંત્રથી કાઢવું. આ તેલ ગાયના દૂધ, ઘી, મધ અને ખાંડ સમભાગે લઇ તોલા ૦ાા સેવન કરવું. સેવન કરવાથી પણ જો અચેત થઈ જાય તો ગાયનું દૂધ તેના મોઢામાં થોડું થોડું નાખવું, તો પછી સચેત થઇ જશે. આ પ્રકારે સાત દિવસ સુધી સેવન કરે તો ગયેલી વાતો, ભવિષ્ય કહે અને એક માસ સુધી સેવન કરે તો બહુ દિવસો સુધી જીવે અને તેનો પેશાબ ત્રાંબાનું સોનું બનાવી શકે છે.

(૭) લાલ ખાખરાના બીજનું તેલ તથા સમભાગે ગાયનું દૂધ મેળવી સવારે નરણે કોઠે ૬ માસ સુધી સેવન કરે તો શરીર પુષ્ટ થાય, આયુ અધિક થાય અને શરીર તેજસ્વી બને છે.

(૮) લાલ ખાખરાના બીજનું તેલ તથા જડનો રસ, મધ તથા ગાયનું ઘી બધું સરખે ભાગે મેળવી નિત્ય તોલા ૦ાા ખાય તો વર્ષ-ભરમાં આયુષ્ય અધિક થાય છે.

(૯) લાલ ખાખરાના બીજનું ચૂર્ણ તોલા ૦ાા તથા ગાયનું ઘી તોલા ૦ાા મેળવી સેવન કરે તો શરીર પુષ્ટ થાય છે.

(૧૦) ખાખરાના ઝાડનું થડ લઇ ત્રણ દિવસ સુધી છાયામાં

નપુંસકોની ચિકિત્સા માટે અતિ ઉત્તમ છે. બીજને પીસીને પીવાથી હરસ અને પેટના કીડા દૂર થાય છે. આમાંથી કાઢેલું તેલ ઓજ વધારે છે. જો પગ ધોવાના પાણીમાં આ તેલ મેળવી તે પાણીથી ધોવે તો મગજમાં ગરમી નથી લાગતી. ખાખરાની જડનો સ્વરસ અથવા અર્ક મોતીઓ, ઝાંખ, ફૂલું, રતાંધળાપણું વગેરે નેત્રરોગ મટાડે છે. ખાખરાની જડ રસાયન–કામમાં આવે છે. કોમળપાન પેટનાં કૃમિ અને વાતનાશ કરનારાં, ક્ષુધાપ્રદ, ફેાડાકુન્સી, ગુલ્મ, હરસ વગેરે માટે ગુણપ્રદ છે. ખાખરાનો ગુંદર સ્થંભક, મળરોધક, સંગ્રહણી, ગુલ્મરોગ, ખાંસી, કફ અને વાત તથા પરસેવાને દૂર કરે છે. ગુંદરનું સ્વરૂપ લાલ અને સફેદ, સ્વાદ ફિકેા હોય છે. પ્રકૃતિ ગરમ અને તર હોય છે. આ ગુંદ ગુદાના રોગ, હરસને લાભકારક, વીર્યને ઘટ્ટ કરનારો છે. ગુંદની રાખમાં ધોળેલું પાણી પ્લીહા, સોજા, અને આફરા માટે અનુભૂત ગુણકારી છે. સાપના ઝેર માટે ખાખરો બહુ સારી દવા છે. ખાખરાનાં તેલનો રંગ કાળો, સ્વાદ કડવો અને તુરો હોય છે અને પ્રકૃતિ ગરમ હોય છે. તે કફ અને પિત્તના વિકારોનો નાશ કરનાર, પેટનાં કૃમિઓનો નાશ કરનાર, તેનું મર્દન શરીરમાં દાહનું શમન કરે છે. શીતજન્ય સોજો (શરદીનો સોજો) મટાડે છે. ખાખરાનાં લાલ, પીળા, સફેદ અને લીલા ફૂલોના ભેદથી તેના ચાર પ્રકાર હોય છે. ગુણ તો ચારેનો સરખો છે પણ સફેદ ફૂલવાળો ખાખરો લાભદાયક હોય છે. આનો ભેદ હસ્તિકર્ણ ખાખરો હોય છે. તે અત્યંત વીર્યવર્ધક અને આયુબળવર્ધક છે.

ખાખરાનું લાકડું ઘર બનાવવાના કામમાં નથી આવતું. તે ઘરોમાં બાળવાના કામમાં આવે છે અને તેના કોલસા સારા થાય છે. તેનાં પાન અને ફળ કામનાં હોય છે. પાનની માણસો પત્રાવલિ અને દડિયા બનાવે છે. કોમળ નવાં પાનને સૂકવી અને કૂટીને તકીઆ ભરવાના કામમાં આવે છે. તેનાં ફૂલ રંગ માટે ઉપયોગી હોય છે. આમાં ઔષધિગુણ વધુ હોવાને કારણે તેનો કેટલાયે રોગમાં સારો ઉપયોગ થાય છે. તેનાં પાન, ફૂલ, બીજ, ગુંદ, મૂળ વગેરે જુદા જુદા રોગોમાં ભિન્નભિન્ન પ્રકારે કામમાં આવે છે. ખાખરાની માત્રા બે માસા છે. તેના થોડા પ્રયોગ વાંચકોની જાણ માટે અહીં આપું છું.

(૧) ધોળા ખાખરાનાં ફૂલ, જડ, પાન, છાલ, બીજ લઇને છાયામાં સૂકવી નાખે અને પીસીને મેંદો બનાવી લે. આ ચૂર્ણને મધમાં મેળવી પ્રાતઃકાળ સાતદિવસ સેવન કરે તો વૃદ્ધો પણ તરૂણ જેવા બની જાય.

(૨) લાલ ખાખરાનાં ફૂલ, જડ, પાન, છાલ, બીજ આ પાંચે ચીજોને છાયામાં સૂકવી ચૂર્ણ કરી લેવું. અઢી રતી આ ચૂર્ણને તોલા

ાા ગાયના ઘી કે તોલા ૧ાા મધમાં મેળવી પ્રાતઃકાળ નિત્ય સેવન કરવું. ૭ માસ સુધી સેવન કરવાથી કાયાકલ્પ થઈ આયુષ્ય વધે છે.

(૩) આ ચૂર્ણ તો. ૩ લઈ શેર ૧ ગાયના ઘીમાં મેળવી જૂના ઘીના ઠામમાં (માટીના) રાખવું. આ વાસણનું મોં બંધ કરી એક મહિના સુધી રાખવું. પછી કાઢી તેના ૧૪ ભાગ કરવા. પ્રતિદિન પ્રાતઃકાળ એકભાગ સેવન કરવો. બેજ અઠવાડિયામાં સેવન કરનારનું શરીર વજ્ર જેવું થઈ જશે. કોઈ વસ્તુથી નહિ તટે. કોઈ અસ્ત્રથી નહિ કપાય. આગમાં નહિ બળે. તે મનુષ્યના પેશાબથી ત્રાંબાનું સોનું બની શકે છે અથવા આ ચૂર્ણને તલના તેલ તથા સફેદ સાકર સાથે બરાબર મેળવી તો. ૨ ખાવાથી ઉપરોક્ત ગુણ થાય છે.

(૪) લાલ ખાખરાનાં બીજ છાયામાં સૂકવીને ખાંડીને ચૂર્ણ કરી લેવું. સમાન ભાગે ગાયનું ઘી મેળવી જૂના ઘીના વાસણમાં રાખી ખોદી દાટી દેવું. એક માસ પછી તેને કાઢીને તો. ૦ાા નિત્ય પ્રાતઃકાળ ૪૦ દિવસ સુધી સેવન કરવું. આનાથી નવજીવન પ્રાપ્ત થાય, સફેદ બાલ કાળા થાય, તેમજ નેત્રજ્યોતિ, કાન, દાંત પુષ્ટ થાય અને આખું શરીર બળવાન થાય.

(૫) લાલ ખાખરાનાં બીજ તથા ડાળી લેવાં. પાકા આમળા સમાન ભાગ લઇ કૂટી–પીસી ચૂર્ણ કરવું. એક માસ સુધી નિત્ય નરણે મોઢે પ્રાતઃકાળે આ ચૂર્ણનુ સેવન કરવાથી કાયાકલ્પ થાય છે.

(૬) લાલ ખાખરાના બીજનું તેલ પાતાળયંત્રથી કાઢવું. આ તેલ ગાયના દૂધ, ઘી, મધ અને ખાંડ સમભાગે લઇ તોલા ૦ાા સેવન કરવું. સેવન કરવાથી પણ જો અચેત થઈ જાય તો ગાયનું દૂધ તેના મોઢામાં થોડું થોડું નાખવું, તો પછી સચેત થઇ જશે. આ પ્રકારે સાત દિવસ સુધી સેવન કરે તો ગયેલી વાતો, ભવિષ્ય કહે અને એક માસ સુધી સેવન કરે તો બહુ દિવસો સુધી જીવે અને તેનો પેશાબ ત્રાંબાનું સોનું બનાવી શકે છે.

(૭) લાલ ખાખરાના બીજનું તેલ તથા સમભાગે ગાયનું દૂધ મેળવી સવારે નરણે કોઠે ૬ માસ સુધી સેવન કરે તો શરીર પુષ્ટ થાય, આયુ અધિક થાય અને શરીર તેજસ્વી બને છે.

(૮) લાલ ખાખરાના બીજનું તેલ તથા જડનો રસ, મધ તથા ગાયનું ઘી બધું સરખે ભાગે મેળવી નિત્ય તોલા ૦ાા ખાય તો વર્ષ–ભરમાં આયુષ્ય અધિક થાય છે.

(૯) લાલ ખાખરાના બીજનું ચૂર્ણ તોલા ૦ાા તથા ગાયનું ઘી તોલો ૦ાા મેળવી સેવન કરે તો શરીર પુષ્ટ થાય છે.

(૧૦) ખાખરાના ઝાડનું થડ લઇ ત્રણ દિવસ સુધી છાયામાં

સૂકવે અને પછી અંદરના ભાગમા પાકા આમળા ઇચ્છાનુસાર તેમા ભરવા તથા લાકડાથી તેનું મો બંધ કરી દેવું. મોઢાને કપડું લપેટી છાણુ માટીથી મેળવી દેવુ. આના ઉપર કપડું લપેટી માટી-છાણથી બીજી વાર લેપ આપવો. સુકાઇ જવા પછી જંગલી છાણાં વચ્ચે રાખી બાળી દેવા. છાણા બળી ગયા પછી ઠંડાં થાય ત્યારે આમળા કાઢી લેવાં એક આમળું મધ તથા ગાયના ઘી સાથે સવારે લેવું. સેવન કરતી વખતે બંધ સ્થાનમાં રહેવુ, મૈથુન કરવું નહિ, વાયુ ન લાગે, દૂધભાતનું ભોજન કરવું. ૧૪ દિવસમા કાયાકલ્પ થઇ જાય છે.

(૧૧) ખાખરાના બીજ, નસોતર, અમલતાસ, અજમોદ, કપીલો, વાવડીગ, ગોળ સમભાગે લઇ કૂટી-પીસી બે માસાની ગોળી બનાવી લેવી. ૧-૧ ગોળી સવાર-સાજ ખાવાથી પેટનાં કૃમિ મટી જાય છે. બાળકને અર્ધી ગોળી આપવી.

(૧૨) ખાખરાનાં બીજ, કપીલો, વાવડીગ, શેકેલી હીંગ, કાળીજીરી, છોઆરો, સિંધાલૂણ અને નસોતર—આ બધા સમભાગે લઇ ચૂર્ણ બનાવી લેવું. આ ચૃણ રોજ રાત્રે ૬ થી ૯ માસા સુધી ઠંડા પાણી સાથે ખાવું. સવારે ૨-૪ દસ્ત થશે અને દરેક પ્રકારના કીડા બહાર નીકળી જશે.

(૧૩) ખાખરાના બીજ, કોચલા, રસકપૂર, કપૂર, ગુગળ, બધા બરાબર લઈ બારીક પીસી પાણી સાથે ખરલ કરવાં. પીપળનાં પાન પર લેપ કરી તેને વાળા ઉપર બાધવા. બહુ જોરથી પાટો ન બાધવો. ત્રણ દિવસ પછી પાટો ખોલવાથી વાળાનો રોગ મટે છે.

(૧૪) ખાખરાના જડની ઉપલી છાલ ખાંડી તેનો તાજો રસ સાપે ડખ માર્યો હોય તો તેનું ઝેર ઉતારવા ૪ થી ૧૦ તોલા ઝેરની પ્રબળતાનો વિચાર કરી આપવો. આનાથી ઝાડા નહિ આવે, ઉલટી નહિ થાય અને સાપનુ ઝેર ઉતરી જશે.

(૧૫) ખાખરાનું પંચાંગ દરેક બે-બે શેર લઇ સૂકવી લેવુ અને બાળી રાખ કરી લેવું. તે ગખને દશ શેર પાણીમા ઘોળી રાતભર રહેવા દેવુ. સવારે પાણીને કડાઇમા નાખી ગરમ કરવું. ગરમ થતા પાણી બશેર રહે ત્યારે બકરાનું મૂત્ર ૨ શેર, આકડાનું દૂધ, કાળા સરસની સુક્કી રાખ, સિરસના ફૂલ, ગેરુ, હળદર, દારૂહળદર, તુલસીમજરી, ચણોઠી, લાખ, સિંધાલૂણ, બાલછડ, હીગ, સૂંઠ, કાળાંમરી, પીપળ, કુષ્ટ, અમલતાસ, અનંતમૂળ, ચૌલાઇની જડ, કંટાલાની સુકાઈ ગયેલી જડ દરેકનુ ૮-૮ તોલા ચૂર્ણ નાખવુ. કલઈ વગરના ત્રાંબાના વાસણમા નાખી મદાગ્નિથી પકાવવું શીરાની સમાન થઈ ગયા પછી નીચે ઉતારી લેવું અને થાળીમાં નાખી તડકામા રાખી

દેવું. ઘાટું થઈ ગયા પછી ઘીનો હાથ મારી તોલા ૦)= ની ગોળી બનાવી લેવી. સવાર-સાંજ ૧-૧ ગોળી બે તોલા ગાયના ઘી સાથે મેળવી ખાઇ ઉપર ધારોષ્ણ ગાયનું દૂધ પીવું. ગોળી ખાધા પહેલાં રોગીને અમલતાસનો ૩-૪ વાર જુલાબ આપવો. ખાવાની સાથે રોજ સવારે ૧ ગોળી સિરસના કાઢામાં અને સાંજે ભાંગરાનાં રસમાં ઘસી ઘા ઉપર લગાડે. આ પ્રકારે ૧ માસમાં વિસ્ફોટકના બધા ઘા સુકાઇને બે માસમાં આખા શરીરનું ઝેર દૂર કરે છે.

(૧૬) ખાખરાનાં ઝાડની છાલ, ખાખરાનો ગુંદ, ગુલરની છાલ, ગુલરનો ગુંદ, સેમળો, સેમળાનો ગુંદ, બોલસરીની છાલ, શેકેલા ચણા અને બાવળનો ગુંદ, દરેક ૩-૩ તોલા લઇ કૂટી-પીસી કપડછાણ કરી લેવાં. ૪ થી ૬ માસા ચૂર્ણ સવાર સાંજ ખાઈ ઉપર ગાયનું દૂધ પીવાથી નિશ્ચય ધાતુ ઘટ બને છે અને સ્થંભન ગુણ વધે છે. ઓછામાં ઓછી આ દવા ૧ માસ ખાઈ જોવી જોઇએ.

(૧૭) ખાખરાનો ગુંદ, સફેદ નિશસ્તો, દરેક એક એક તોલો દેશી સાકર ૩ તોલા અને આવશ્યકતાનુસાર ગાયનું ઘી મેળવી હલવો બનાવી લેવો. આ હલવો નિત્ય બલાનુસાર સેવન કરવાથી પ્રમેહનો નાશ, વીર્યની વૃદ્ધિ તથા સંતાન ઉત્પન્ન કરવા યોગ્ય વીર્ય બને છે.

(૧૮) ખાખરાનો ગુંદ, આમલીનાં આબલીયાં (બીજ), ઘઉંનું સત્ત્વ-દરેક એક એક તોલો તથા દેશી સાકર ત્રણ તોલા, ચાર તોલા ગાયના ઘીને ગરમ કરી તેમાં ઘઉંનું સત્ત્વ શેકી લેવું. આમલીયાં તથા ગુંદ પીસીને મેળવી હલવો બનાવી લેવો. ૧-૨ તોલા સવારે સેવન કરવાથી વીર્ય ઘટ્ટ થાય છે.

(૧૯) ખાખરાનાં ફૂલ ૧ તોલો પીસીને સાકર તોલા ૦ાા માં ઘોળી લેવું. આના નિત્ય સેવનથી બધા પ્રકારના પ્રમેહ દૂર થાય છે.

(૨૦) ખાખરાનાં બીજ બારીક પીસી ઘાવમાં કીડા પડી ગયા હોય તો ત્યાં લગાડવાથી મટી જાય છે.

(૨૧) ખાખરાનાં તાજાં અને ઉત્તમ મૂળિયાં લઇ તેનાં નાના નાના ટુકડા બનાવી તેને કચરી વસ્ત્રમાં છાણી રસ કાઢવો અથવા પાતાળયંત્ર દ્વારા તેનો અર્ક કાઢી લેવો. પછી આ અર્કને શીશીમાં ભરી રાખવો. આ અર્કનાં નિત્ય થોડાં થોડાં ટીપાં આંખમાં નાખવાથી આંખ સ્વચ્છ થાય છે, નવીન મોતીઓ દૂર થાય છે, નેત્રોના અનેક વિકારો તથા કેટલાયે આંખ સંબંધી ખરાબ રોગ દૂર થાય છે.

(સપ્ટેમ્બર ૧૯૩૮ ના " આરોગ્યસિંધુ " માસિકમાંથી)

૧૧૨–ગરણીનો વેલો

બીજી ભાષાનાં નામ:–(સંસ્કૃત) અપરાજીતા, (હિંદી) કોયલ, (મરાઠી) ગોકર્ણી, (ગુજરાતીમાં) ગરણી. આ પ્રમાણે આ નામથી આ વનસ્પતિને ઓળખવામા આવે છે.

ચોમાસામાં આ વનસ્પતિ ખૂબ જોવામાં આવે છે પરંતુ તે બીજી ઋતુઓમાં એટલે બારે માસ પણ ખેતર અને વાડીઓમાં તેમજ બગીચાઓમાં પણ થયા કરે છે. તે ઘણે ભાગે વાડ અને બીજા વૃક્ષોના આશરે વેલારૂપે ફેલાય છે. તેનો દેખાવ ઘણોજ સુંદર હોય છે. તેમાં સફેદ ફૂલની અને આસમાની ફૂલની એમ બે જાતો થાય છે. તેમાં લાંબી અને પાતળી શીંગો થાય છે. એ શીંગોમાં ચપટા ને લીસાં બી થાય છે. તેને ગરણીનાં બીજ કહે છે. કેટલીક જગાએ ગરણી સફેદ ફૂલની હોય છે જ્યારે કેટલીક જગાએ બંને જાતની થાય છે. આ વેલા આ દેશમાં સર્વત્ર થાય છે. બજારમાં ગાંધી લોકોને ત્યાં ગરણીનું મૂળિયું અથવા ગરણીનાં બીજ હમેશાં મળે છે અને ગામડાંના લોકો આ વનસ્પતિને બરાબર જાણે છે તથા તેનો ઉપયોગ પણ બરાબર કરતા રહે છે. આયુર્વેદિક ગ્રન્થોમાં આ વનસ્પતિનું વર્ણન બરાબર મળી આવે છે. વળી યુનાની હકીમો પણ વાપરે છે. હોમિયોપેથિક દવામાં પણ તેને સ્થાન મળી ચૂકેલું છે એટલે કે લગભગ બધી પેથીવાળા આનો ઉપયોગ કરતા આવ્યા છે. એનાં ફૂલનો દેવપૂજામાં પણ ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. ગુણમાં સફેદ ફૂલની ગરણી વખણાય છે.

બંને પ્રકારની ગરણીમાં તિક્ત રસ રહેલ છે, પરંતુ શ્વેતમાં કષાય રસ વધારે હોય છે. સ્નિગ્ધતામાં બંને ઠીક છે. ગુણમાં શ્વેત-ગરણી બુદ્ધિપ્રદ, નેત્રને હિતકારક, સારક, ઝેરને મટાડનાર, મસ્તકશૂળ, ત્રિદોષ, દાહ, કુષ્ટ, શૂળ, આમ, પિત્ત, સોજા, કૃમિ, વ્રણ, ગ્રહપીડા, કફ, મસ્તકરોગ અને સર્પના વિષને મટાડનાર છે.

કાલી ત્રિદોષનાશક, વાતપિત્તજ્વર, દાહ, ભ્રમ, પિશાચપીડા, રક્તાતિસાર, ઉન્માદ, મદ, ખાંસી, શ્વાસ, કફ, કુષ્ટ, ક્ષય વગેરેને મટાડનાર છે.

બંને પ્રકારની ગરણી શીતવીર્ય ગણાય છે અને તેનો વિપાક કટુ થાય છે. વળી સ્નિગ્ધ હોવાથી તેમાં જળતત્ત્વ વધુ છે પણ તેમાં તિક્ત તથા કષાયરસ હોવાથી તે રૂક્ષ તથા હલકાપણા યુક્ત છે. તેમાં વાયુ તથા આકાશ તત્ત્વ પણ થોડા પ્રમાણમાં છે. તે સિવાય તેમાં પૃથ્વીતત્ત્વ તથા અગ્નિતત્ત્વ નથી. તેનામાં ખનીજતત્ત્વ તરીકે હરતાલ, હીરાકસી, પારદ અને મોરથૂથાના અંશ જોવામાં આવે છે. શરીરમાં

ગયા પછી તેની અસર હૃદય, લેાહી, વાળ, આંખની પૂતળી, ચામડીને ઉપરનેા ભાગ, મૂત્રાશય, રસ વહન કરનારી ગ્રન્થિઓ વગેરે પર ખાસ જોવામાં આવે છે.

ગરણીનાં વેલા જ્યારે સુકાવા માંડે ત્યારે તેનાં મૂળ લાવી સુકાવી રાખવા. તે દવાના કામમાં વપરાય છે. તેનું ચૂર્ણ બનાવી વપરાય છે. બીજું લીલાં મૂળીઆં લાવીને કેટલીકવાર તેને ચાવી રસ ઉતારવાથી જુલાબ લાગે છે ને ઉલટી કે ઝાડા થઇ શરીરમાંથી વિષ કે મળનેા દેાષ દૂર થઈ જાય છે. ફાકી પાણી સાથે લેવાય છે. મૂળને કચરી કે પંચાગને કૂટી તેનેા સ્વરસ પણ પીવા માટે આપી શકાય છે. ગરણીનાં બીજને જરાક શેકી લઇ તેનું એકલાનું ચૂર્ણ બનાવી વપરાય છે કે બીજી સામાન્ય વાતહર દવા સાથે નાંખી જુલાબની ફાકી સરસ બનાવી શકાય છે. આ ચૂર્ણ નાનાં બાળકેાનાં પેટ સાફ કરવા માટે ખાસ વપરાય છે. આપણા ઘરમાં નાનાં બાળકને શરદી થાય છે ત્યારે ડેાસીઓ ગરણીનાં બીજ શેકી તેને વાટી આપે છે તેથી ઝાડા-ઉલટી થઈ કફ છૂટી બાળકને શરદી–તાવ–ખાંસી મટે છે.

ગામડાના માણસેા આ વનસ્પતિને જુલાબ માટે વાપરે છે. તે સિવાય તેનેા રસ કાઢી સર્પના વિષવાળાને પાય છે તેથી સારેા લાભ થાય છે. વીંછીના દંશ માટે એનું મૂળિયું હાથમાં પકડી રાખવાથી પાંચ મિનિટમાં વીંછીનું ઝેર મટી જાય છે. પ્રસુતા સ્ત્રીને કષ્ટ થતું અટકાવવા માટે તેનેા વેલેા લાવી કમર પર બાંધવાથી જલદી પ્રસવ થાય છે. આ સર્વ પ્રભાવ શ્વેત ગરણીમાં છે એમ પણ જોવામાં આવેલ છે.

હેામિયેાપેથિક પદ્ધતિ પ્રમાણે તેનાં ગુણ બહુજ સારા વર્ણવેલા જણાય છે. પં. રામગેાપાલજી મિશ્ર પેાતાના એક લેખમાં તેની બહુજ પ્રશંસા કરે છે ને તે લેખ ધન્વન્તરિ બુટી ચિત્રાંકમાં આવેલ છે તેમાંથી કેટલેાક ભાગ નીચે પ્રમાણે આપેલ છેઃ—

શ્વેત પુષ્પની ગરણીનું મૂળ લાવી સૂકવી તેનું જાડું ચૂર્ણ કરી લેવું. પછી તેમાં સ્પીરીટ નાંખી સાત દહાડા પલાળી રાખી દરરેાજ હલાવતા રહેવું અને એમ કરી પછી તેને ગાળી બંધ બૂચની બાટલીમાં રાખવું. આને મધર ટીંકચર કહી શકાય. પછી એ મધર ટીંકચરનેા ૧ ભાગ અને ૯ ભાગ બીજું સ્પીરીટ લઇ તેના જુદા જુદા પાવર બનાવવા અથવા તેા ૧ ભાગ મધર ટીંકચર અને ૯૯ ભાગ સ્પીરીટ એમ પણ થઇ શકે. આ ક્રમ હેામિયેાપેથિક દવા બનાવવાનેા છે તે બરાબર સમજી તે પ્રમાણે ૩, ૬, ૧૨, અથવા ૧૦૦, ૨૦૦, ૫૦૦, ૧૦૦૦ આમ તેના પાવર બને છે. તે કરી લેવાથી દવાની શક્તિ બહુજ સારી બને છે. આ રીત બહુજ સરસ અને સરળ છે પણ તેને ઠીક ઠીક સમજી લેવાની

જરૂર છે. આ પ્રમાણે તૈયાર કરેલ ટીંકચરને દુગ્ધ શર્કરામાં વાપરવું કે સાકરની બનેલી ગોળીઓમાં નાંખીને વાપરવું ઘણું સરળ બને છે આ રીતે તૈયાર કરેલી દવા બહુજ સૂક્ષ્મ રૂપમાં, સ્વાદિષ્ટ અને નિર્ભય બની સારું કામ આપે છે. પછી તે મુજબ તૈયાર કરેલી દવા એક બે ટીપાં લઈ તેને પાણીમાં મેળવીને પણ આપી શકાય છે. વળી આ રીતે ગમે તે દવા બનાવવી હોય તે બની શકે છે ને તેને સ્વચ્છ બાટલીમાં જ્યાં બીજી તીવ્ર ગંધવાળી દવાઓ ન રહેતી હોય ત્યાં તથા પ્રકાશ, તડકો, ખરાબ વાસ ન હોય ત્યાં રાખવી જોઇએ તોજ તે દવા બરાબર ગુણ આપે છે. આ તૈયાર કરેલી ગરણીની દવા નીચેના રોગોમાં વાપરવીઃ—

૧ બહુજ વાંચવાથી કે વધુ માનસિક શ્રમ કરવાથી પિત્ત વધી જાય ત્યારે ઉપર કહેલી રીતે તૈયાર કરેલી દવા બે ટીપાં લેવાથી સારો લાભ થાય છે.

૨ નાનાં ગૂમડાં-જેમાં સોજો હોય, ટાઢ સાથે જરા જરા તાવ જેવું લાગે, પીડા થઈ ત્યાં રક્તનો જમાવ થતો હોય ત્યારે આ દવા આપવાથી પરૂ થતું નથી ને ગૂમડાં મટી જાય છે.

૩ દમ-શ્વાસનો રોગી જ્યારે શ્વાસ મુશ્કેલીથી લેતો હોય, આંખમાંથી પાણી વહેતું હોય, છાતી અકડાઇ ગઈ હોય ત્યારે આ દવા આપવી જોઇએ.

૪ ખાંસી, જેમાં જાડો ને પીળો કફ પડતો હોય ત્યારે આ દવા લાભ કરનાર છે.

૫ શીતળામાં જ્યારે અત્યંત દાહ અને બેચેની હોય ત્યારે આપી શકાય છે.

૬ કોલેરામાં પીળા પાણી જેવા દસ્ત થાય તથા પેટમાં ગોટલા બાઝે ત્યારે આ દવા આપવી.

૭ શરદી લાગે ને નાકમાંથી પાણીની ધાર ચાલતી હોય ત્યારે અને નાકની ચામડીમાંથી લોહી પડતું હોય ત્યારે આ દવા આપવી.

૮ ક્ષયરોગમાં જ્યારે તાવ ૧૦૧ ડીગ્રી હોય, ખાંસીમાં કફ સાથે પરૂ ને લોહી આવતું હોય, ચામડી રૂક્ષ થઈ ગઇ હોય, ફેફસામાં ક્ષયના જંતુઓ વધતા હોય ને બીજી કોઈ દવા લાભ ન કરતી હોય ત્યારે આ દવા વાપરવી.

૯ કુકડીઆ ખાંસી જોરમાં હોય, ખાંસી વખતે ચહેરો લાલ બની જતો હોય, માથું ગરમ થાય, કફ પાણી જેવો હોય, ખાંસતાં ઉલટી થઇ જતી હોય ત્યારે ગરણીનું શરબત આપવું લાભપ્રદ છે.

૧૦ જળોદરમાં જ્યારે શરીર ફિક્કું પડી જાય અને પાણીનો ભરાવો થઈ ગયો હોય ત્યારે આ દવા આપવી જોઇએ.

૧૧ સંગ્રહણીમાં જ્યારે વારંવાર ઝાડા થાય અને પેટમાં દરદ રહ્યા કરે તે વેળા આપવી જોઇએ.

૧૨ તાવ જે બહારનાં કારણોથી આવતો હોય કે શરીર પર વ્રણને લીધે તાવ આવે તો તેમાં આ દવા આપવી જોઇએ.

૧૩ પ્રદર રોગ કે જેમાં માસિક ઋતુ વખતે લોહીને બદલે તેમાં રંગબેરંગી પરૂ જેવો પદાર્થ આવે, તેમાં આ દવા આપવી.

૧૪ હૃદય રોગ કે જેમાં સોજો હોય, લોહીનું દબાણુ વધારે જણાય ત્યારે આપી શકાય છે.

૧૫ વાળ કવખતે ખરતા હોય કે સફેદ થતા હોય તેમાં આ દવા આપી શકાય છે.

૧૬ રક્તશ્રાવમાં જ્યારે લોહી ફિક્કું પડી ગયું હોય ત્યારે પણ આ દવા આપી શકાય છે.

૧૭ કંઠમાળ—ગળાની ગાંઠમાં પણ આપી શકાય છે.

૧૮ ભગંદર કે જેમાં ચાલતી વખતે પીડા થાય અને અંદરથી મેલું પરૂ નીકળતું હોય ત્યારે આપી શકાય છે.

આ પ્રમાણે ગરણીનાં મૂળનું બનાવેલું ટીંકચર અને તેના પછી તેના જુદા જુદા પાવર બનાવી તૈયાર કરેલી આ દવામાંથી ૭ કે બાર પાવરની દવા બે બે ટીપાં આશરે લઇ સાકર સાથે કે પાણી સાથે ઉપર બતાવેલી બિમારીઓમાં વાપરવાથી સારો લાભ પહોચાડે છે. સ્પીરીટ ન મળે ત્યાં મૃતસંજીવની સુરામાંથી પણ તૈયાર કરી શકાય છે ને તે પણ એજ લાભ આપે છે.

શરીરમાં કેટલીક વાર અમુક ખનીજ તત્ત્વો ઘટે છે ત્યારે વ્યાધિ થવા માંડે છે ને તે તત્ત્વો ઔષધિ લેવાથી પૂરાં થાય છે ને વ્યાધિ મટે છે. આ સામાન્ય નિયમ છે. ગરણીમાં રહેલા તત્ત્વો શરીરના જુદા જુદા અવયવોમાં ઘટે છે ત્યારે તે તે અવયવોમાં શું ફેરફાર થાય છે તે પણ જાણવા જેવું હોવાથી અહીં આપવામાં આવે છે.

મનઃ—ચિંતા, પડી રહેવાની ઇચ્છા, કમજોરી, લેખન કે વાંચનથી થાક, જીવન પર કંટાળો, જલદી નિરાશ વગેરે થાય છે.

આંખઃ—આંખમાં પાણી ભરાઇ આવવું, ચીપડા થવા, વગેરે.

માથુંઃ—દાબવાથી આરામ લાગે.

કાનઃ—ઓછું સંભળાય, કાનમાં અવાજ થાય, ખુજલી વગેરે.

નાકઃ—નાકમાંથી મેલો શ્રાવ થવો, અંદરની ચામડીમાં દાહ, ખુજલી વગેરે થાય.

ચહેરોઃ—રૂક્ષ તથા નિસ્તેજ રહેવો.

દાંતઃ—પેઢા ફૂલવા, પીડા થાય અને દાંતમાં પરૂ થવું.

મોઢું:—લાળ ઉત્પન્ન કરનાર ગ્રંથીઓમાં સોજો થાય ને લાળ વધારે પડવા લાગે, હોઠનાં છેડા ફૂલેલા રહેવા.

ગળું:—ગળામાં-કંઠમાં સોજો, ગાંઠો થવી, થૂંક કાઢવામાં મુશ્કેલી પડવી વગેરે.

છાતી:—ફેફસામાં સોજો, ન્યુમોનિયા થાય, જાડો અને ચીકણો કફ પડવો, લોહી સાથેનો કફ પડે અને પીડા થાય.

હોજરી:—ખોરાકમા અરૂચિ, મંદ ઇચ્છા, થોડુંક ખાવાથી પેટ ભરાઇ જવું વગેરે.

મલાશય:—કબજીઆત રહેવી, ઝાડો આવતાં અટકી જાય કે કષ્ટથી આવે.

મૂત્રેન્દ્રિય:—વૃષણમાં સોજો, ગોળીમાં પણ પાણી ભરાવું, પેશાબમાં બળતરા, પેશાબ અટકી જવો કે મુશ્કેલીથી થવો.

હાથપગ:—હાથપગમાં ખરાબ વાસવાળો પરસેવો, ઘુંટણ અને બેડૂક પર પીડા થવી.

જ્ઞાનતંતુ અને માંસપેશી:—સ્મરણશક્તિ ઘટવી અને પીડા થવી.

ચામડી:—ચામડી પર સફેદ કોઢના ડાઘ, ગડગુમડ અને રૂક્ષતા.

શરીરની ગ્રંથિઓમાં:—વ્યાધિ, સોજા, કંઠમાળા અને તેવીજ બીજી જગા પર ગાંઠો થવી.

ઊંઘ:—ઊંઘ ન આવવી, હૃદય થડકે, હાથપગમાં દરદ જણાય, ઊંઘમાં બરાડા પાડવા વગેરે.

આ પ્રમાણે શરીરના જુદા જુદા સ્થાનોમાં અસર જણાય એ બતાવે છે કે ત્યાં ગરણી આપવાની જરૂર છે ને તે સમજીને ઉપર બતાવેલી રીતે અપાય તો લાભ કરે છે.

વળી આ ગરણીનું પંચાંગ લાવી તેને સૂકવી બાળી તેનો વિધિસર સાફ ક્ષાર કાઢી લેવો. એ ક્ષારની યોગ્ય માત્રા સ્વચ્છ જળમાં મેળવી પિચકારી વડે જરૂર સમજાય સો હાથ-ખોય પર ઇન્જેકશન કરવાથી પણ અનેક દરદોમાં સારો લાભ આપે તેમ છે. શ્વેત કુષ્ટ પર એની જરૂર સારી અસર થાય ખરી. આ કામ શિક્ષિત વૈદ્યોનું છે. તેઓ સમજીને આ કાર્ય કરી જુએ અને તેનું પરિણામ આ પત્રદ્વારા જાહેર કરવું ઘટે. એ સિવાય સામાન્ય જનતાને ઉપયોગમાં આવે તેવા તેમાં કેટલાક પ્રચલિત ગુણો નીચે પ્રમાણે એજ લેખમાં આપેલા છે.

૧ સફેદ કુષ્ટનાં ડાઘ પર સફેદ ગરણીનું મૂળ પાણીમાં ઘસીને એક બે માસ લગાડવાથી કુષ્ટનાં ડાઘ મટે છે. તે સાથે એનાં બીજને ઘીમાં શેકી ચૂર્ણ કરી લેવું. એ ચૂર્ણ રોજ પાણી સાથે ખાવા માટે આપવાથી ફેલાયલો શ્વેત કુષ્ટરોગ મટે છે.

૨ માથાનો દુખાવો અને આધાશીશીમાં સફેદ ગરણીનું મૂળ પાણીમાં ઘસી તે દેવાનાં ટીપાં નાકમાં નાખવાં.

૩ ગોનોરીઆ-પૂયપ્રમેહમાં થતી વેદના તથા બળતરા મટાડવા માટે સફેદ ગરણીનું મૂળ પાણીમાં ઘસી તે સાત દિવસ પીવા આપવું જોઇએ.

૪ પથરી, મૂત્રકૃચ્છ, મૂત્રાઘાતમાં સફેદ ગરણીનું મૂળ ચોખાના ધોવણમાં ઘસી યવક્ષાર સાથે આપવું જોઇએ.

૫ હરતાલના વિષ ઉપર સફેદ ગરણીનાં પાનનો રસ કાઢીને પીવા આપવો.

૬ કફવિકારમાં સફેદ ગરણીનું મૂળ છુંદી રસ કાઢી તેને ધારોષ્ણ દૂધમાં પીવા આપવું.

૭ ગર્ભસ્રાવ અથવા ગર્ભપાત જેવું જણાય ત્યારે સફેદ ગરણીનાં મૂળનો રસ દૂધમાં આપવો.

૮ બરલ અને યકૃતરોગ તથા જળોદરમાં ગરણીના બીજનું ચૂર્ણ તો. ૦। ગરમ પાણી સાથે આપવું જોઇએ.

૯ વાળો નીકળે તે વેળા તેના પર સફેદ ગરણીનું મૂળ પાણીમા ઘસી તેનો લેપ કરવો.

આ પ્રમાણે આ સામાન્ય પરંતુ ઉપયોગી અને સર્વત્ર મળતી જડીબુટ્ટીના ગુણો છે. આપણે જો ધ્યાન આપી આવી દવાઓનો ઉપયોગ કરીએ તો જરૂર તે લાભ કરનાર નીવડે, આપણા દેશમાથી વિદેશ જતું દ્રવ્ય અટકી શકે અને દેશી દવાઓના પ્રત્યે શ્રદ્ધા પણ વધે.

(જુલાઈ ૧૯૩૬ ના "આરોગ્યસિન્ધુ" માસિકમાથી)

११२–वधिर बोबडाने माटे अनुभूत प्रयोग

(લેખકઃ-ડૉ. લતીફ)

બ્રાહ્મી, શંખાવલિ કે માલકાંગણીનાં બી એ ત્રણેમાંથી ગમે તે એક બે તોલા અથવા એ ત્રણે મળી બે તોલા ખાંડી ભૂકો કરી એક શેર એટલે ચાલીસ રૂપિયાભાર કાળા તલના તેલમાં એક કલાક ઝીણા દેવતા પર ઉકાળવા. પછી એ તેલની ડોકના પાછલા ભાગ પર વાળથી તે વાસા સુધી દિવસમા ત્રણ વખત એકેક કલાક માલીશ કરવી. એમ ત્રણ માસ કરવાથી ગમે તેવો બહેરો બોબડો અવસ્ય સાજો થાય છે. આ ઉપાય અજમાવેલ છે અને અનુભવસિદ્ધ છે.

("શારદા" માસિકના એક અંકમાથી)

૬૬૪—ગળાના ઉપયોગો

(લેખક:-વૈદ્યરાજ રસિકલાલ મયાશંકર)

આપણાં દેશમાં કુદરતે અનેક વનસ્પતિઓ પેદા કરી છે જેના ચમત્કારનું વર્ણન કરીએ તેા પાર આવે તેમ નથી. ફક્ત તેને અનુભવ અને ઉત્તેજનની જરૂર છે. ગળો આપણા દેશની એક અમૂલ્ય વસ્તુ છે. કોઇ એને ઓળખતું ન હોય તેવું ભાગ્યેજ હશે. એને સંસ્કૃતમાં અમૃતા કહે છે. ખરેખર અમૃત સમાન એનો ગુણ છે. એ અનેક રોગોમાં વાપરવાથી તે તે રોગોનેા ત્વરિત નાશ કરે છે.

ગળોના ગુણ:—તાવ, દાહ, તરસ, લોહીવિકાર, ઉલટી, વાત, ભ્રમ, પાંડુરોગ, પ્રમેહ તથા ત્રિદોષ, કમળો, આમ, ઉધરસ, કોઢ, પત, ખરજ, મેદ વગેરે અનેક રોગોનો નાશ કરનારી આ દિવ્ય વસ્તુ છે. ઘી સાથે લેવાથી વાયુ, ગોળ સાથે લેવાથી મળબંધ અને સુંઠ સાથે લેવાથી આમવાયુનેા નાશ કરે છે.

ઉપયોગ:—(૧) વિષમ જ્વર વગેરે સર્વ રોગો ઉપર:-ગળોનું વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ ૧૦૦ ભાગ, ગોળ અને મધ સોળ સોળ ભાગ અને ઘી વીસ ભાગ લઇ એકઠું કરી શક્તિ પ્રમાણે ખાવું અને હિતકર અને નિયમસર ભોજન કરવું એટલે કોઈ વ્યાધિ થતો નથી; એટલુંજ નહિ પરંતુ ધોળા વાળ, વૃદ્ધપણું, પ્રમેહ, નેત્રરોગ વગેરે થતાં નથી. આ એક અલૌકિક રસાયન છે.

(૨) સર્પદંશ ઉપર:-ખડક ઉપર થનારી ગળોનો કંદ લાવી દુધમાં બાફી રાખી મૂકવો. સર્પના વિષ ઉપર ટંડા પાણીમાં ઘસી તેમાં અરીઠી ઘસી પાઈ દેવું.

(૩) પ્રમેહ ઉપર:-ગળોનો અંગરસ કાઢી તેમાં પાષાણભેદનું ચૂર્ણ મેળવી તેમાં મધ નાખવું અથવા એકલું મધ નાખીને પી જવું.

(૪) કમળો:-ગળોના રસમાં અથવા કાઢામાં મધ નાંખી પીવું.

(૫) તિમિરાદિક નેત્ર રોગ:-ગળોનો અંગરસ ૧૦ માસા લઈ એમાં મધ અને સિંધવ એકેક માસો નાંખી સારૂં મર્દન કરી થોડું થોડું અંજન કરવું.

(૬) આમવાત:-ગળો અને સૂંઠનો કાઢો પીવો કિંવા ગળોના કાઢામાં દીવેલ નાંખી પાવું.

(૭) પિત્ત ઉપર:-ગળોનો રસ અને સાકર પીવાથી મટે છે.

(૮) કફરોગ:-ગળોના કાઢામાં મધ નાખી પી જવું.

(૯) અમૃતાદિ કાઢો:-ગળો, અરડુસી તથા એરંડ મૂળનો કાઢો કરી તેમા એરંડ તેલ નાખી પીવાથી સર્વ અંગમાં ફેલાતો વાતરક્તનો રોગ મટે છે.

(૧૦) મૂત્રકૃચ્છ્ર ઉપરઃ-ગળોના રસમાં મધ નાંખી પીવો.

(૧૧) મોતીરો (મધુરો) જ્વર ઉપરઃ-ગળોના કાઢામાં મધ નાખી પાવો.

(૧૨) સ્તનમાં દૂધ આવવા માટેઃ-ગળોનો કાઢો કરી તેમાં દૂધ નાખી પાવો.

(૧૩) કૃમિ ઉપરઃ- ગળો અને ભેસા ગુગળ એ એરંડાના પાંદડાંના રસમાં ઘસી પેટ ઉપર લેપ કરવો.

(૧૪) જીર્ણજ્વર (જુણો તાવ):-ગળોના કાઢામાં ચતુર્થાંશ મધ કિંવા લીંડીપીપરનું ચૂર્ણ ત્રણ માસા નાખી પાવું.

(૧૫) વાતરક્ત ઉપરઃ-ગળો, ગોખરૂ અને આમળાં (આવળકંટી) એના કાઢામાં એરંડ તેલ અથવા મધ ૧ તોલો નાખી પીવું.

(૧૬) પિત્તપ્રદરઃ-ગળોનો રસ મધ સાથે લેવો.

(૧૭) સાપના ઝેર ઉપરઃ-લીમડા ઉપરની ગળો લાવી પાશેર પાણીમાં વાટી પાવાથી ઉલટી થશે.

(૧૮) અમૃતાદિ કાઢોઃ-ગળો, ધાણા, કડવા લીંબડાની છાલ, કમળનું લાકડું તથા રતાંદળી એનો કાઢો પીવો; એટલે તાવ, દાહ, ઉલટી વગેરે મટે છે.

(૧૯) હૃદયશૂળ અને વાતશૂળ ઉપરઃ—ગળો અને મરીનું ચૂર્ણ ગરમ પાણીમાં લેવું.

(૨૦) અમૃતાદિ કાઢોઃ-સર્વ વાતરોગ ઉપરઃ-ગળો, એરંડમૂળ, સૂંઠ, દેવદાર, રાસના, હરડે એનો કાઢો પ્રાતઃકાળે પીવો.

(૨૧) ચોથીઆ તાવ ઉપરઃ-ગળો, આંબળાં, નાગરમોથનો કાઢો પીવો.

(૨૨) જીર્ણજ્વર, કફ, પ્લીહા, વગેરે ઉપરઃ-ગળોનો રસ મધ અને લીંડીપીપર સાથે પીવો.

(૨૩) ગળોનું સત્ત્વ કાઢવાની રીતઃ-આંબા અથવા લીંબડા ઉપરની સારી અને જાડી ગળો લાવી ચાર આંગળ લાંબા કકડા કરવા. પાણીથી ધોઇ સાફ કરવા. લગાર કચરી કલાઇના વાસણમાં ચાર પહોર પલાળી મૂકવા અને પછી હાથ વડે ખૂબ મસળી અથવા રવૈયાથી વલોવી અંદરના કૂચા પીલી કાઢી પાણી ગાળી લઇ જુદું રાખવું. કેટલીકવારે સત્ત્વ નીચે ઠરી જશે એટલે ઉપરનું પાણી કાઢી નાંખવું. ઉપરનું નીતર્યું પાણી કાઢી નવું પાણી નાખતા જવું. એ પ્રમાણે ૭ સાત વાર કરવાથી શુદ્ધ અને સફેદ સત્ત્વ મળે છે. એનાં અનુપાન નીચે મુજબ છેઃ-

(૧) પ્રમેહઃ-ગાયના પાશેર દૂધમા બે માસા પીવું, (૨) જીર્ણ જ્વરઃ-ઘી તથા સાકર સાથે અથવા મધ અને લીંડીપીપર સાથે અથવા ગોળ અને શાહજીરાના ચૂર્ણ સાથે લેવું, (૩) પાંડુરોગઃ-ઘી

અને મધ અથવા દૂધમાં, (૪) દાહ —જીરૂ તથા સાકર સાથે, (૫) વાયુ ઉપર —ઘીમાં લેવું, (૬) પિત્તજ્વર તથા પિત્ત —સાકર સાથે, (૭) કફ —મધમાં, (૮) રક્તપિત્ત —એરંડા તેલમાં, (૯) આમવાયુ —સૂંઠમાં, (૧૦) તાવ —મધમાં, (૧૧) શક્તિ —ગાયના ધારોષ્ણ દૂધમાં સાકર નાખી પીવું, (૧૨) અરૂચિ —દાડમ સાથે, (૧૩) મૂળવ્યાધિ —માખણ, (૧૪) કમળામાં —દ્રાક્ષ સાથે, (૧૫) શ્વાસકારી —સૂંઠ, મરી, પીપર ને મધમાં, (૧૬) હેડકી —મધમાં, (૧૮) ક્ષય —ઘી, સાકર તથા મધમાં, (૧૮) પ્રદર —લોદર સાથે, (૧૯) સર્વ વ્યાધિમાં —ઠંડા પાણીમાં, (૨૦) કોઢ —વગડાઉ તુલસીના રસમાં, (૨૧) ગોળામાં —સૂંઠ સાથે, (૨૨) નેત્ર રોગમાં —ભેંસના તાજા ઘી સાથે, (૨૩) વાળ કાળા થવા માટે —ભાંગરાના રસમાં, (૨૪) (શરીરે કરચળી પડે તેમાં) વલીપલિત —ગળોનું સત્ત્વ બે માસા ઘી સાકરમાં અને (૨૫) ધાતુ સ્તંભન —ગળોના ૫ ચાગનું એક તોલો ચૂર્ણ મધમાં લેવું. આ ઉપરાંત બુદ્ધિપૂર્વક ઘણા પ્રયોગો કરી શકાય છે. ગમે તે રોગમાં વાપરી શકાય છે.

(તા. ૧૦–૧૦–૩૭ નાં "મુંબઇ સમાચાર" સાપ્તાહિકમાંથી)

૧૧૫—चमारदूधेली—क्षीरविषाणिका

નામ સંબંધી વર્ણન—સંસ્કૃત નામોમાં મતભેદ છે પણ તેનું નામ ક્ષીરવિષાણિકા, ફલકંટકા અને વિષાણિકા બરાબર જણાય છે. બીજાં નામમાં યુગ્મફલા, ચાંડાલદુગ્ધિકા, દુનકંટમ અને ઉતરવારુણી નામ જણાય છે. હિંદીમાં તેને ઉતરડ અને સાગોવાની કહે છે. ગુજરાત, કચ્છ અને કાઠિયાવાડમાં ચમારદૂધેલી નામ પ્રસિદ્ધ છે. મરાઠીમાં તેને ઉતરણ કહે છે. પંજાબમાં ત્રોતુ અને સિંધમાં ખર્ચલ કહે છે. બંગાળમાં છાગલબાતિ કહે છે. લાટીનમાં ડેમિયા એકસ્ટેન્સા કહે છે અને તે એન. ઓ. એસ્કલેડીએઈ યાને આકડાના વર્ગની વનસ્પતિ ગણાય છે.

પરિચય:—આ વનસ્પતિના વેલાથી ભાગ્યેજ કોઈ અજાણ હશે. શહેરની બહાર અને ગામડામાં તો ઘરની બહાર વાડ અને ઝાડ પર આના વેલા સર્વત્ર જોવામાં આવે છે. લગભગ તે હિંદુસ્તાનમાં સર્વત્ર જોવામાં આવે છે પણ ગુજરાત, સિંધ, અને દક્ષિણમાં તો આ લેખકે સર્વત્ર જોયેલી છેજ. તે ખાસ કરી ચોમાસામાં થાય છે અને પાણીવાળી જગા હોય તો બારે માસ પણ લીલી મળી રહે છે. ચામડું રંગવાના કામમાં ચમાર લોકો તેનો ઉપયોગ કરે છે. એથી તેનું નામ ચમારદૂધેલી છે. તેનું પાન કે ફળ તોડતાં દૂધ નીકળે છે,

એ દૂધમાં ક્ષાર ભાગ હોવાથી તે ચામડા રંગવાના કામમાં વપરાય છે. એના પાન ગોળાઈ લેતાં છેડા પર અણીદાર હોય છે. તેમાં ફૂલનાં ઝુમખા આવે છે. તેમાં ફળો શીંગ જેવા બબ્બે સાથેજ હોય છે. તે સુકાઇ જતા તેમાંથી કપાસ રેશમ જેવું સુંવાળું નીકળે છે. આખા વેલા પુષ્કળ રૂંછાળ હોય છે અને ઝાડની વાસ અણગમતી હોય છે. એમ કહેવાય છે કે આ વેલ જો ઝાડની જમણી બાજુ પર ચડે છે તો એક વર્ષમાં સુકાય છે પણ જો ડાબી બાજુ ચડીને ફેલાય છે તો હંમેશાં લીલી રહે છે. આ એની વિચિત્રતા છે.

સામાન્ય ગુણ:—લઘુ, ઉષ્ણ, સ્નિગ્ધ, સારક, કષાય, નેત્રને હિતકારી, વ્રણરોપક, ખાંસી, વ્રણ, કૃમિ, દમ, જ્વર, પિત્ત, પ્રમેહ, કફ. કુષ્ટ, પ્રલાપ, તંદ્રા, દરાજ, ક્ષય, મૂત્રકૃચ્છ, યોનીરોગ, સોજા વગેરેને મટાડે છે તથા પ્રસવ સુખપૂર્વક કરાવે છે.

પાનનો સામાન્ય ગુણ:—ચમારદૂધેલીના પાનનુ શાક કરી ખાવાથી વાતનાશક તથા મલભેદક છે તેમજ તે કૃમિ, અર્શ, કુષ્ટ, કફને મટાડનાર છે ને તે કડુ તથા ઉષ્ણવીર્ય છે.

ફળનાં ગુણો:—ખારૂં, કડવું, ઉષ્ણ, તીક્ષ્ણ, લઘુ, અગ્નિપ્રદિપ્ત કરનાર, પિત્તને ભગાડનાર, વિશદ અને વિષનાશક છે. કાચાં ફળોને બાફીને પણ શાક કરાવાય છે.

મુખ્ય અસર:—આમાશય, રક્તપેશીઓ અને માંસ પેશી પર થાય છે. વિષમજ્વર અને સુવાવડ પછી થતા પક્ષાઘાતમાં, આંચકીમા વાતરોગમાં તેમજ દમ, કફવાળી ખાંસી, બાળકોને થતી સસણીમાં તથા વાલ, કફ અને ભરાઈ જવામાં વાપરવાથી જલદી ફાયદો આપે છે અને તે માટે તેનું ટીંકચર બનાવીને વપરાય છે અથવા તો તેના પંચાગનો સ્વરસ કે પુટપાક કરી તૈયાર કરેલ રસ વાપરી શકાય છે.

એનાં મૂળની છાલ ૩ ભાગ તથા ૧ ભાગ કાળાં મરીને સાથે વાટી એના પાનના રસમાં મર્દન કરી ચણા જેવડી ગોળી કરી લેવી. આ ગોળી ટાઢીઆ તાવ માટે ઉત્તમ છે. એના ફૂલને વાટી પુટપાક કરી સ્વરસ કાઢી તેના ૫ થી ૧૦ ટીપા બાળકોને આપવાથી બાળકોની શરદી, ભરાઈ જવું, સસણી, કફજ્વર વગેરેમા ઝાડાવાટે કફ નીકળી જાય છે અને બહુજ સત્વર ફાયદો બતાવે છે.

એના મૂળનું ચૂર્ણ ૧ ભાગ, હરડે છાલ ૧ ભાગ અને જોઇએ તેટલો ગોળ મેળવી, ચણા પ્રમાણે ગોળી કરવી. આ ગોળી પાણી સાથે લેવાથી તાવ ઉતરે ને ઝાડો સાફ લાવે છે.

ચમારદૂધેલીનો કવાથ કરી તેમાં સ્નાન કરવાથી સર્વાંગસોથ મટે છે. એનું દૂધ કુષ્ટરોગ પર લગાડવાથી ચાઠા મટી જાય છે.

આમણ નીકળતી બંધ કરવા માટે એના પાનનો રસ કાનમા ટીપાં રૂપે નાખવો જોઇએ.

એનાં પાન બાફી વાટીને બાંધવાથી ગાંઠ બેસી જાય છે.

કાનમાં બગાઇ જવાથી થતી પીડા દૂર કરવા માટે એનાં પાનનો રસ કાનમાં નાંખવો તો બે ત્રણ દહાડામા તે મરી જશે.

વીંછીના ઝેર પર એનું મૂળ હાથમાં લઈ રોગીને બતાવવું અથવા ડંશવાળી જગા પર ત્રણ વખત ફેરવવું કે રોગીના જમણા હાથમાં પાંચ મિનિટ સુધી રાખવું તો ઝેર ઉતરી જાય છે.

પ્રસવ બાબતમાં ચમત્કારિક અસર:—સુવાવડ વખતે કષ્ટાતી સ્ત્રીને આ વેલથી બહુ લાભ થાય છે. તેની રીત એવી છે કે જે સ્ત્રીને પ્રસવ જલદી થતો ન હોય, બાળક આડું આવી ગયું હોય તેને માટે આ વેલનું પંચાગ લાવી તેને સ્ત્રીના શરીર પર લપેટી શકાય—પહેરાવી શકાય તેવું કોથળી જેવું કરી કમર સુધી પહેરાવી દેવું કે તુરતજ પીડા શરૂ થશે ને જલદી પ્રસવ થાવા લાગે કે તુરત તે કોથળી માથા તરફ ઉતારી લેવી. ઢીલ કરવી નહિ કેમકે ઢીલ કરવાથી યોનીભાગ બહાર આવી જશે. આ ઉપાય એની ચમત્કારિક અસર બતાવે તેવો છે ને તે કરી જોવા લાયક છે.

હોમીઓપેથિકમાં આ દવાનો ઉપયોગ સારા પ્રમાણમાં થાય છે અને તેમાં તેનું મધર ટીંકચર તથા જુદા જુદા પાવરની બનાવટો વપરાય છે. તેનું પરિણામ પણ બહુ સારૂં આવે છે.

ગોરોચન, સંચળ, ફુલાવેલ ટંકણખાર, હરડેછાલ, સૂંઠ, એ સર્વને બારીક વાટી તેમાં ચમારદૂધેલીનાં ફૂલને વાટી પુટપાકની રીતે સ્વરસ કાઢી તે સ્વરસ ઉપરની દવામાં નાંખી ઘૂંટી ગોળી કરી લેવી. આ ગોળી બાળકોની સસણી, ભરાઈ જવું અને કફવાતજ્વર માટે ઉત્તમ ફાયદો આપે છે. અનુપાન ગરમ પાણી.

એક નવી બનાવટ:—ચમારદૂધેલીનું પંચાગ લાવી તેના ટુકડા કરી છાયામાં સૂકવી લેવું. પછી તેને એક સાફ જગા પર બાળી તેની રાખ કરી લેવી. આ રાખને એક સાફ તપેલામાં નાંખી ખૂબ પાણીમાં હલાવી છણવા દઈ પછી કપડા વડે ગાળી તે સ્વચ્છ પાણીમાંથી પકાવીને ક્ષાર બનાવી લેવો. આ ક્ષારને એક સ્ટોપર બાટલીમાં ભરી રાખવો અને પછી તેને સ્પીરીટમાં મેળવી મધર ટીંકચર કરી શકાય. અથવા તો ૧ ભાગ ક્ષાર અને ૯ ભાગ દૂધની સાકર મેળવી દવા તૈયાર કરી રાખવી. આ દવાના પાવર હોમીઓપેથી કરીને જુદા જુદા બનાવી શકાય અને તેનો સમજીને ઉપયોગ કરી શકાય છે. પણ ૧ ભાગ ક્ષાર અને ૯ ભાગ શર્કરાવાળી બનાવટ ચાલુ વાપરવામાં વાંધો નથી. આ વસ્તુના જે જે ગુણો બતાવ્યા છે તેને સમજી તે તે પ્રમાણે ઉપયોગ કરવાથી આ ક્ષારવાળી બનાવટ ઘણીજ સરળ થઇ પડે છે અને ઘણા રોગોમાં વપરાય છે. એના ક્ષારને વિધિસર વાપરવામાં આવે તો ઇન્જેક્શનરૂપે પણ વપરાય છે. એ સિવાય તેના

પંચાંગનું અર્ક બનાવીને પણ વાપરી શકાય છે. પંચાંગને કૂટી સ્વરસ કાઢી તેને ધીમે તાપે ઘટ્ટ કરી તેમાં ચોથા ભાગે મધ અને આઠમા ભાગે સ્પીરીટ મેળવી પ્રવાહીસાર બનાવી રાખવાથી તે હમેશાં વાપરવા લાયક બનાવટ થાય છે. આવી કોઈ પણ આની બનાવટ વાપરવા પહેલા દરદીને મોઢું સાફ કરવા કોગળા કરાવી લેવાથી ઠીક લાભ થશે તથા તે દરદીને અગાઉ બીજી ચીજો, દવાઓ આપી હોય તો તેવા દરદીને પ્રથમ કર્પૂરાસવની એક બે માત્રા આપી દેવી અને દવા ચાલતી હોય ત્યારે તેલ, ખટાઇ, ગરમપદાર્થો, લાલમરચાં વગેરેથી પરેજી રખાવવી ખપે.

રોગીની અવસ્થા જોવી

૧. જીભ સફેદ હોય, સફેદ દાંત હોય, ડાબી બાજુ પીઠમાં દરદ હોય, સોજા હોય, શરીરમાં પીડા હોય, ટાઢ જેવું લાગતું હોય તો આ હાલતમાં ચમારદૂધેલીનું મધર ટીંક્ચર આપવું ઠીક છે.

૨ શરીરમાં ગડગૂમડ હોય ને તે પાકવા પર આવેલ હોય તો મધર ટીંક્ચર આપવું અને તે જલદી ફૂટી જાય છે. ઓપરેશન કરવાની જરૂર રહેતી નથી. બને તો એનાં પાન બાફીને તેની પોટીસ પણ કરવી.

૩. દમ અને ખાંસીના વેગમાં એના ફૂલોનો પુટપાક કરી તે કાઢેલો રસ અને ફૂલોનું ટીંક્ચર બનાવી તેની માત્રા અવસ્થા જોઇ આપવામાં શીઘ્ર લાભ થાય છે.

૪. તમામ તકલીફ અને પીડા આપનાર ખાંસીમાં એનાં ફૂલોનો પુટપાક કરી તે કાઢેલો રસ તેમા મધ તથા સાકર મેળવીને આપવું જોઇએ.

૫ ચેપી કોલેરાની બિમારીમાં હાથપગમાં જ્યારે ગોટલા ચડતા હોય છે ત્યારે આ દવાની ગોળી કલાકે કલાકે દેવાથી ફાયદો થાય છે ને જેમ જેમ ફાયદો થતો જાય તેમ તેમ દવા એકને બદલે ત્રણ ત્રણ કલાકે આપવાનું લંબાવતા જવું અને તે ઠીક થતાં સુધી આપતા રહેવું; પણ પછી ૪ કે ૬ કલાકે આપવી.

ચમારદૂધેલીમાં કેટલાક ખનીજતત્ત્વો જોવામાં આવે છે અને તેની તપાસ કરતાં તેમાં તામ્ર, જસત અને ચૂનાને મળતા તત્ત્વો મુખ્ય છે અને તેથી તે દવા વધુ પ્રભાવશાળી જણાય છે. આ તત્ત્વો શરીરને નિયમમાં રાખવા માટે તથા વિજાતીય તત્ત્વોને દાખલ થતા અટકાવવા કે શરીરમાંથી દૂર કરવા બહુજ સારૂં કામ કરે છે અને વિજાતીય તત્ત્વોથી થનારી કફજન્ય વ્યાધિમા તો અત્યંત સારી અસર બતાવે છે. (મે ૧૯૩૬ ના "આરોગ્યસિન્ધુ" માસિકમાંથી)

૧૧૬–તુલસી

(લેખકઃ–વૈદ ગોપાળજી કુંવરજી ઠક્કર)

તુલસીને સૌ કોઇ જાણતા હશેજ. તે આપણા ઘરમાં રાખેલા કુંડામાં, બાગબગીચામાં, વાડીમાં, ખેતરમાં તેમજ જંગલમાં એમ સર્વત્ર જોવામાં આવે છે.

તુલસીની મુખ્ય ત્રણ જાતો આપણા દેશમાં જોવામાં આવે છેઃ– રામતુલસી, કૃષ્ણ તુલસી અને જંગલી તુલસી. રામતુલસી સર્વત્ર હોય છે. કૃષ્ણ તુલસીનાં પાન ફીકા લીલા નહિ પણ ઘેરા લીલા અને કાળાશ પર હોય છે. જંગલી તુલસીના પાન નાનાં તેમજ જરા કાળાશ પર હોય છે.

તુલસીના ગુણો

તુલસીના ગુણો અનેક છે. તે અદ્ભુત વનસ્પતિ છે. તેમાં અનેક ઉત્તમ ગુણો છે ને તેને લઇનેજ આર્યજાતિ હજારો વર્ષોથી તેને પુજનીય ઔષધિ માની સર્વ કોઇ શુભ કાર્યોમાં, દવામાં અને દેવ-પૂજામાં વાપરે છે. આર્યલલનાઓ તેનું દરરોજ પૂજન કરે છે. અસલની માન્યતાઓ ભુલાઈ જવાથી તેનું યોગ્ય રીતે સેવન થતું નથી પણ માત્ર હવે પૂજનજ થાય છે. જો આપણે તુલસીની ખરી પૂજા જાણી લઇએ ને તે પ્રમાણે કરીએ તો તે આપણને નીરોગી તેમજ બળવાન રાખે તેવી ઉત્તમ વનસ્પતિ છે. જ્યાં તુલસીનો છોડ છે ત્યાં દુઃખ, રોગ અને ભય રહેવા પામતો નથી.

તુલસીના ઉપયોગથી લોહીવિકાર મટે છે, ચહેરાને સુંદર બનાવે છે, રૂપ લાવવાનો ગુણ તેમાં હોવાથી સ્ત્રીઓએ તેને રોજ ખાવી જોઈએ.જ્યાં તુલસીની સુવાસ હોય ત્યાનો વાયુ શુદ્ધ બને છે અને ભૂતપ્રેતાદિનો વાસ હોતો નથી. તુલસીનો બગીચો જ્યાં હોય તેની આસપાસ વાયુ શુદ્ધ રહેવાથી મચ્છર થતાં નથી અને તેથી કરી મેલેરીઆ વગેરે તાવ પણ તે પ્રદેશમાં આવી શકતો નથી.

મેલેરિયા ઉપર

ઘણા અંગ્રેજી ડોકટરોએ મેલેરીઆ તાવ માટે ખૂબ શોધખોળ કરેલી છે. તેમનો અભિપ્રાય એવો છે કે તુલસીના પાનમાં રહેલી એક જાતની સુવાસ તેમાં રહેલા તેલનું સૂચન છે. તે તેલ તુલસીપત્ર ખાવાથી આપણા શરીરમાં જાય છે. પરિણામે તે હવાદ્વારા કે સેવન વડે મેલેરીઆને પેદા કરનાર મચ્છરનો નાશ કરે છે. જો તે આપણા લોહીમાં ઝેર ગયું હોય તો તેનો પણ નાશ કરી તાવના કારણોને નાબૂદ કરી આપે છે. આ તેમનો અભિપ્રાય નવો નથી કેમકે વેદમાં અને આયુર્વેદમાં પણ એવોજ અભિપ્રાય કહેલ છે.

તુલસીનું એક નામ વિષ્ણુપ્રિયા છે. એ નામ પરથી જણાય છે કે વૈષ્ણવલોકો તેને બહુજ આદરથી જુએ છે. વિષ્ણુ ભગવાનને જે વસ્તુ પ્રિય હોય તે વસ્તુ ખરેખર રીતે તો જનહિતકારક તત્ત્વવાળી અવશ્ય હોય છે. મંદિરમાં દેવદર્શન કરવા જાઓ તો તેઓને તુલસીપત્ર મળે છે. આર્ય જાતિના દરેક પવિત્ર કાર્યોમાં તુલસી વપરાય છે. દરેક માણસ એ રીતે તુલસીને માનથી જુએ છે ને વાપરે છે--જો ખરેખર સમજથી વપરાય તો આ બૂટી આપણા જીવનને નીરોગી રાખે તેમાં જરા પણ સંશય નથી.

લોકો બાગબગીચામાં અનેક ઝાડ માત્ર શોભા ખાતરજ આજે લગાડી રાખે છે. જો તેઓ સમજીને તેની જગ્યાએ તુલસીનાં ઝાડ વાવવા માંડે તો ઘણીજ સહેલાઈથી સર્વત્ર તુલસી મળી શકે તેમ બને એટલુંજ નહિ પણ તેથી જનકલ્યાણનો લાભ મળે છે.

એક અનુભવ

અમારા એક સંબંધીનો મુંબઈના પરામાં બંગલો છે. તે ભાવિક ગૃહસ્થ છે. તેમને ત્યાં તુલસીનાં અનેક છોડ છે. રોજ તેઓ પૂજામાં વાપરે છે. એકવાર પ્રસંગવશાત્ હું ત્યાં ગયો હતો. એમના બંગલામાં એક ભાડૂત રહે છે તેને તાવ આવતો હતો. બે ડૉક્ટરો જોઈ ગયા અને તેઓ અનુમાન પર આવેલા કે કદાચ આ તાવ ટાઇફૉઇડ–મુદતનો તાવ થાય તેમ લાગે છે. મને તે દરદી બતાવવામાં આવ્યો. મેં કહ્યું કે આ તાવ ટાઇફૉઇડ નથી પણ કફ–બાબત પર છે ને ગરમ દવા કવીનાઈન લીધેલ હોવાથી હવે પિત્ત પણ વધેલ છે માટે ત્રણે દોષવાળા તાવમાં તમારે સંભાળ રાખી સારવાર કરવી ઘટે ને જો બને તો દેશી દવા કરો ને આરામ આપો, તો ઉપાય બતાવું. તેમણે કબૂલ કર્યું. તરતજ મેં તેમને નીચેની દવા બનાવીઃ—

તુલસીનાં પાનનો રસ ટીપાં ૬૦, આદુનો રસ ટીપાં ૩૦, ગળો લીંબડાની લાવી કચરી જરા પાણી નાંખી કાઢેલો રસ તો. ૧ અને પછી થોડું મધ નાંખી તે દવા પાઇ દેવી. આ દવા રોજ બે ત્રણવાર કરવી ને ફક્ત પાણી ગરમ કરી ઠારેલું આપવું. બીજું કંઈજ ન દેવું. તેમણે એ રીતે બે દહાડા દવા કરી. દરદીની પ્રકૃતિ સુધરી અને તાપ, માથાનો દુખાવો, ઉલટી, અનિદ્રા બધું ઠીક થતું ગયું. ૭ આઠ દહાડામાં દરદી તદન સાજો થઇ કામ પર જઇ શક્યો અને લોકો આવી દવાના અજબ ચમત્કારથી ખુશી થયા. આ દવામાં મુખ્ય કામ કરનાર દવા તો તુલસીનો રસ અને પછી ગળો લીંબડાની આવની હતી. લીંબડાની ગળો પણ અજબ દવા છે. તેની સાથે તુલસી મેળવવાથી તાવની બહુજ સારી દવા બને છે.

તાવ મટે છે.

તુલસીનાં પાન, લીંબડાનાં પાન, કાળાં મરી—આ ત્રણે ચીજો

સમભાગે લઇ ખાંડી ગોળી જેવું કરી ચણા જેવડી ગોળી વાળી છાંયે સૂકવી રાખો. તાવ-ગમે તે પ્રકારનો હોય તે આ દવાથી મટે છે. બહુજ રામબાણ દવા છે. લાખો માણસોએ ઇન્ફ્લુએંઝા સમયે આ દવા લઇ પોતાની જીંદગી બચાવેલ છે. એ દવા તાવવાળા પ્રદેશમાં રહેનારાઓ ચાલતી મોસમમાં રોજ પ્રીવેન્ટીવ તરીકે વાપરે તો તાવ આવવાનો ભય પણ રહેતો નથી. એવી અજબ દવા સૌ કોઇ બનાવી પોતાની પાસે રાખે તે હેતુથી આ બનાવટ અહીં વિસ્તાર સાથે લખી જણાવી છે. તેનું સેવન પાણી સાથે દહાડામાં ત્રણ વખત કરવું ને તે નાનામોટાં સર્વને ઉપયોગની દવા છે. ખાસ કરી ગામડાંના ગરીબ લોકો માટે આવી સસ્તી અને સારી દવા બીજી કોઈ પણ નહિ મળે. કવીનાઇન જેવી મોંઘી અને હાનિકારક ચીજો કરતાં આવી ચીજો વાપરો ને તેનો લાભ મેળવો. તુલસીના પાનમાં રહેલી ઉત્તમ સુગંધીમાં બે જાતનાં તત્ત્વો જણાય છે. એક તો એસીડ કારબોલીકને મળતું તત્ત્વ છે; જે કારબોલીક એસીડ જેટલુંજ ગુણકારક છતાં તે જરા પણ ઝેરી નથી. બીજું તત્ત્વ થાઇમોલને મળતું છે; જે પેટનાં દરદો માટે બહુજ અકસીર છે.

સર્પદંશ વખતે

સર્પદંશના રોગીને વેળાસર તુલસીનો રસ યોગ્ય માત્રામાં પીવા માટે અપાય તેમજ શરીર પર માલીશ કરાવાય તો એક પણ કેસ સર્પદંશથી મૃત્યુના મુખમાં જાય તેમ નથી અર્થાત્ આ તુલસીરસથી સર્પનું ઝેર પણ બરાબર ઉતરી જાય ને દરદી સાજોતાજો બને છે.

નપુંસકતાનાશક બજારી દવાઓની ખોટી અને મોટી જાહેરાતમાં ન ફસાતાં તુલસીનાં માંજરમાં રહેલ બીજ લાવીને બીજમાં જોઇતો ગોળ મેળવી ગોળી ચણીબોર જેવડી કરી લેવી. સવાર સાંજ ગાયના દૂધ સાથે એક એક ગોળી ધીરજ રાખી ચાર માસ લેવાય તો ગમે તેવો નિરાશ થએલ મનુષ્ય ફરી પાછો સશક્ત અને સુખી જીવન ગાળવાલાયક બની શકે છે. તેનાથી ધાતુ વધે છે, નસોમાં તાકાત આવે છે અને પાચનશક્તિ પણ સારી બને છે.

તુલસીના ગુણો

વેદોમાં અને આયુર્વેદમાં તુલસીની સારી પ્રશંસા કરેલી છે. આયુર્વેદમાં તેનાં ગુણો નીચે પ્રમાણે બતાવેલાં છેઃ—

કફને છૂટો પાડનાર, પેશાબ લાવનાર, પાચક, વિષને ઘટાડનાર, તાવ અટકાવનાર, લોહી સુધારનાર, દાહ શામક, ઉલટી કરાવનાર, પ્રથમ દરજ્જે ગરમ-તર તથા બીજે દરજ્જે ખુશ્કી કરનાર છે. સ્વાદમાં તે જરા કડવી તેમજ ચરપરી હોય છે.

વાયુ, કફ, શ્વાસ, ખાંસી, પેટનાં કૃમિ, મુત્રવિકાર, કુષ્ટ, ગુલ્મ, તાવ, હેડકી, ન્યુમોનીઆ, મેલેરીયા તાવ, પડખાનું શૂળ, શ્વેત પ્રદર

ધાતુની નબળાઇ, સુસ્તી વગેરેને મટાડનાર છે.

તાવમાં તેનો રસ લઇ તેમાં જરા લસણ કે મરીનું ચૂર્ણ નાંખી લેવાય તે સારો લાભ આપે છે. જૂના કે નવા તાવમાં તેમજ ક્ષયના કે બીજા મુદતનાં તાવમાં આપી શકાય તેમ છે.

તુલસી આ દેશમાં થાય છે તેમ બીજા દેશોમાં પણ થાય છે ને ત્યાંની પ્રજા પણ એ વનસ્પતિનો ઉપયોગ કરે છે, એટલુંજ નહિ પણ તેને પૂજનીય વનસ્પતિ માને છે.

તુલસી સંબંધમાં ઠીક રીતે લખવામાં આવે તો એકાદ નાનું પુસ્તક લખી શકાય તેમ છે ને તેટલું લખવા માટે અત્રે સમય કે સ્થાન પણ નથી. પરંતુ ટૂંકમાં એટલુંજ કહેવાની જરૂર છે કે આપણે તુલસીના ખરા ગુણો જાણી તેનો ઉપયોગ કરવો જોઇએ. તે સાથે તેનો વધુ પ્રચાર કરવા માટે તેનું ખૂબ વાવેતર થાય તેવો પણ પ્રબંધ કરવો જોઇએ. તુલસીનાં પાનનો ચા તરીકે ઉપયોગ કરવાથી બહુજ સુંદર પીણું બને છે અને તે ચા લેવાથી અનેક ફાયદાઓ પણ થાય છે. આવી ઉત્તમોત્તમ ભારતીય વનસ્પતિનો ઉપયોગ આપણે જનહિતાર્થે કરી લોકસેવા કરવાની જરૂર છે.

("જયભારત" ૧૯૯૪ ના દીપોત્સવી અંકમાંથી)

૧૧૭–તુલસીના ચમત્કાર

તુલસી એ હિંદુસ્તાનમાં જગજાહેર અને જાણીતી વનસ્પતિ છે. તેનાં જેટલાં વખાણ કરીએ તેટલાં ઓછાં છે. એમાં ઝેરી જીવડાંને મારી નાખવાની એક એવી અજબ શક્તિ છે કે જેનાથી માણસ જે ઝેરી શ્વાસ બહાર કાઢે છે, તેને તે ગ્રહણ કરે છે અને સ્વચ્છ હવા પાછી બહાર કાઢી મનુષ્યના ઉપયોગ સારૂ પાછી આપે છે; એટલુંજ નહિ પણ તેના મૂળથી તે બીયાં સુધીનું દરેક અંગ મનુષ્ય માટે ઘણુંજ ઉપયોગી છે. દવા તરીકે સારામાં સારો ઉપયોગ તુલસીનો કરવામાં આવે તો ઘણોજ ફાયદો કરે છે. તેથીજ પ્રાચીન સમયથી હિન્દુઓ તેને પોતાના ઘરમાં વાવે છે. તેને પવિત્ર અને દેવના સ્વરૂપ માને છે. તેનું પૂજન અર્ચન નિયમિત કરે છે. પણ અફસોસની વાત છે કે આજે આવી અણમૂલ વસ્તુઓનો આપણે જોઇએ તેટલો લાભ લઇ શકતા નથી અર્થાત્ તેનો ઉપયોગજ આપણે જાણતા નથી. તુલસીને પોતાના ઘરમાં વાવી તેની સ્વચ્છ હવા નિયમિત લેવામાં આવે તો તેનાથી ઘણાં દર્દો નાબૂદ થાય છે અને માણસ નીરોગી રહે છે. તુલસી જે જગ્યાએ હોય ત્યાં સાપ આવી શકતો નથી. તુલસીના ઝાડથી ચેપી દર્દો અને ભયંકર ઝેરી તત્ત્વોવાળી બિમારી પેદા થતી નથી.

નીચેના આ બે ઉપયોગથી તમો જાણી શકશો કે તુલસી કેટલી ફાયદાકારક અને લાભદાયક છેઃ-

મદ્રાસનું એક દૈનિક પેપર પોતાની ભાષામાં લખે છે કે ૧૯૨૭ માં બે મુસલમાન શિકારીઓ પોતપોતાની મોટરમાં બેસી શિકાર રમવા જંગલમાં ગયા. ત્યાં તેઓ એકબીજાથી છૂટા પડી ગયા. અકસ્માત રીતે એક શિકારીને સાપ કરડી ગયો. તેણે બૂમ પાડી જેથી તેનો મોટર ડ્રાઇવર અને તેનો સાથી ત્યાં આવી લાગ્યા. આવીને જોયું તો સાપ કરડેલો માણસ બેભાન થઇ પડયો હતો. પાસેના ખેતરમાથી એક ખેડૂત પણ આ બૂમાબૂમથી દોડી આવ્યો. તેણે કરડેલી જગ્યાએ ઘા પાડી તુલસીનાં પાંદડાં વાટીને બાંધ્યાં અને તુલસીનો રસ પણ પાયો. થોડા વખત પછી તેને ભાન અને હોશિયારી આવી ખેડૂતે પેલા સાપ કરડેલા માણસને દરરોજ તુલસીનો રસ પીવા તથા પાંદડાં નિયમિત ખાવા કહ્યું. થોડા દિવસમા તેને તદ્દન આરામ થઈ ગયો. તે શિકારી તુલસીની દૈવીશક્તિ પર મુગ્ધ થયો અને તુલસીને એક અલૌકિક વનસ્પતિ માનવા લાગ્યો.

યુરોપનો એક શિકારી એક દિવસ શિકારની શોધમાં જંગલમાં ગયો અને નોકરથી એકાએક અલગ થઇ ગયો. થોડા વખત પછી દૂરના ડુંગરમાં શિકારીએ કોઈ એક અવાજ સાંભળ્યો. તેણે તે તરફ ગોળી શરૂ કરી. આ ગોળી છોડયા પછી તે દિશામાં કોઇપણ જાનવરોનો અવાજ કે નાસભાગ સાંભળવામાં આવી નહિ. શિકારીએ પોતાનું ધ્યાન બીજી તરફ દોરવ્યું. જ્યારે સાંજ પડી ત્યારે તે નોકરને શોધવા લાગ્યો, પણ નોકરનો પત્તો ન લાગ્યો. તેણે માની લીધું કે કોઇ જંગલી જાનવર નોકરને ખાઇ ગયું હશે. ૭ માસ પછી તેજ શિકારી તેજ જંગલમાં શિકાર રમવા આવ્યો. કૂતરાને આગળ ચાલવા ઇશારો કર્યો અને બંને સાથે ચાલ્યા. તેણે પોતાના ગુમાવેલ નોકરને ત્યાં પડેલો જોયો. જોવાથી માલૂમ પડયું કે તેને છાતીમાં ગોળી વાગી છે. તેની આજુબાજુ તુલસીના મોટા મોટા છોડ આવી રહ્યા છે. તેને વિશ્વાસ ન આવ્યો કે મુડદું આટલો વખત તુલસીની વાસથી આવું ને આવુંજ રહ્યું હશે. તેણે એક શિયાળને માર્યું અને તેણે તુલસીના ઝાડમાં ફેકયું. થોડા વખત બાદ તેણે શિયાળને આવીને જોયું તો તે જેવી ને તેવી સ્થિતિમાં મુડદું પડયું હતું.

આ બંને વાતો સાચી બનેલી છે. યુરોપના ગ્રીમ દેશમાં તુલસી માટે ખૂબ શ્રદ્ધા છે. તેઓ તુલસીની યાદ રહે તેટલા માટે વરસમાં એક દિવસ તેનો ઉત્સવ કરે છે; જે દિવસને 'સેન્ડ વેલસડે' કહે છે.

(૬ જુલાઈ ૧૯૩૭ ના "આર્ય સંદેશ" સાપ્તાહિકમાંથી)

૧૧૮–पपैयामां रहेली अद्भुत शक्तिओ

(લેખકઃ–ડૉ. કૃષ્ણવર્મા એન. ડી.)

પપૈયું:–એનું વિશેષ વર્ણન કરવાની જરૂર નથી કારણ આપણા દેશમાં એ ફળ બધે ઠેકાણે થાય છે અને બધા લોકો તેને એજ નામે ઓળખે છે. સાધારણ રીતે એ ખાવાના ફળ તરીકે વાપરવામાં આવે છે, પણ એની અંદર મહાન ઔષધિ ગુણો રહેલા છે.* એનાં કાચા ફળનું શાક, કચુંબર, રાયતું, મુરબ્બો, અથાણું, 'જેલી' ઇત્યાદિ વસ્તુઓ બની શકે છે અને તે ખાવામાં ઘણી રૂચિકર અને સ્વાદિષ્ટ હોઈ ખાધેલા ખોરાકને પાચન થવામાં મદદ કરે છે. તેમજ પાકાં ફળનો શીરો, હલવો, ઢોકળાં અને બીજી ઘણી ચીજો બનાવી શકાય છે અને તે પણ પચવામાં હલકી સ્વાદિષ્ટ અને રૂચિકર હોય છે. એવી રીતે એ- ફળમાંથી ઘણી જાતની વાનીઓ બનાવી શકાય છે. એનાં કાચાં ફળમાંથી એક જાતનો સફેદ ચિકણો મધ જેવો રસ નીકળે છે તેને ચીક અથવા છીર કહે છે. એ ચીકમાં પપૈન નામનું સત્ત્વ છે. પેપ્સીન જે ડુક્કર, બકરાં કે બીજા પ્રાણીઓનાં પાચનક્રિયાના અવયવોમાંથી બનાવવામાં આવે છે, તેના કરતાં આ પપૈન ઘણું વધારે પાચક છે. પેપ્સીન જે પ્રાણીઓનાં અવયવોમાંથી બનાવવામાં આવે છે તેનો, માણસોની પાચનશક્તિ મંદ થઈ જાય છે અને ખાધેલું પચતું નથી ત્યારે ડૉકટરો પાચનક્રિયા સુધારવા માટે દવા તરીકે ઉપયોગ કરે છે. પણ તે અન્ન, ફળ ખાનારા લોકો કરતાં માંસ ખાનાર લોકોને ફાયદો કરનાર નીવડે છે અને પપૈન માંસ ખાનારા લોકોને તેમજ ધાન્ય ખાનારા લોકોને બંનેને એક સરખો ફાયદો કરે છે. તે સિવાય એ ચીક નીચે પ્રમાણે દવા તરીકે કામ કરે છે. નબળી પાચનશક્તિવાળાં લોકોને એ ચીકની બનાવટ જો ખવડાવવામાં આવે તો ખાધેલો ખોરાક સારી રીતે પચે છે અને લોહી તથા માંસનો વધારો થાય છે; એટલુંજ નહિ પણ પાંડુરોગ જેવા રોગમાં પણ તે સારો ફાયદો કરે છે તેમજ સ્ત્રીઓના ન્યૂનાર્તવ (અટકાવનું ઓછું આવવું) અને પિડિતાર્તવ (દુઃખસહિત અટકાવનું આવવું) આદિમાં પણ સારો ફાયદો કરે છે. તેમજ બચ્ચાંઓનાં અને મોટા માણસોનાં પેટમાં થતાં કૃમિઓનો નાશ કરે છે. એવી રીતે એ ચીક પેપ્સીન કરતાં ગુણમાં અનેકગણું ચઢિયાતું હોઇ શરીરને કોઇ-પણ જાતનું નુકસાન કરતું નથી તેમજ કોઈપણ ધર્મના અનુયાયી-

* પપૈયો થોડા પ્રમાણમાં ખાવો જોઇએ, નહિ તો લોહીવિકાર ઉત્પન્ન કરે છે. —સંપાદક

એને તે ખાવામા વાંધો આવતો નથી પપૈયાના પાકા ફળ ફળાહાર તરીકે યોગ્ય પ્રમાણમા ખાવામા વપરાય તો ઉત્તમ શક્તિવર્ધક ગુણ કરનાર છે એની છાલમા પણ પાચક અને સારક ગુણો રહેના છે તેનો અમે નીચે લખ્યા પ્રમાણે અનુભવ લીધો છે ૧૯૩૭ ની સાલમા ઉનાળાની ઋતુમા એક તરૂણ મારવાર માટે આવ્યો હતો તેને ડોક્ટરોએ તપાસી 'એપેન્ડીસાયટીસ' ની બિમારી છે, એવુ નિદાન કર્યું હતુ અને ઓપરેશન કર્યા વગર તેને આરામ થશે નહિ એમ જણાવ્યુ તેને ઓપરેશન કરાવવાની હિંમત ન થવાથી, સારવાર માટે આવેલ જે વખતે તે રોગી પ્રથમ આવ્યો તે વખતે એને પેટમા જમણી બાજુએ ઝીણુ ઝીણુ દરદ થતુ હતુ, તેના મોઢામાથી અસહ્ય વાસ આવતી હતી અને તેને રાતમા ઉઘ બહુ થોડી અને કટકે કટકે આવતી હતી એના ઉપર દસ્ત સાફ લાવવા ઉપચારો શરૂ કર્યા, એનિમા (બસ્તી) આપવાનુ શરૂ કર્યું પણ દર્દી અભણ અને ગામડિયો હોવાથી તે આવી ક્રિયાઓથી કટાળતો હતો જેથી ફરીને એના મન પર માઠુ પરિણામ ન થાય માટે દસ્ત સાફ લાવવા અમોએ પપૈયાનો નીચે પ્રમાણે ઉપયોગ કર્યો જેનુ પરિણામ બહુજ સારૂ અને સતોષકારક આવ્યુ પપૈયાનુ ફળ જે ઘણુજ પાકી નહોતુ ગયુ એવુ છાલ કાઢ્યા વગરનુ દસેક તોલા લઇ તેના નાના કટકા કરી ખાવા આપ્યા એ પ્રમાણે દિવસમા ત્રણ ચાર વખત આપવામા આવતુ હતુ અને વચમા ગરમ પાણી પીવા આપવામા આવતુ હતું ત્રણ દિવસે બે ત્રણ દસ્ત થયા જેમા જૂનો ગંધાતો મળ અને થોડો ચિકણો લોહીમિશ્રિત જળસ જેવો પદાર્થ નીકળ્યો અને તેજ દિવસથી દરદીની હાલતમા ઘણોજ સુધારો થઇ પેટમા થતી વેદના ઓછી થઇ ગઇ થોડાક સમય પાકા પપૈયાનો ગર્ભ અને દૂધ ખોરાકમા આપવામા આવ્યા અને પછીથી રોટલી, શાક ઇત્યાદિ સર્વ સાધારણ ખોરાક આપવામા આવ્યો અને તેથી કાંઇપણ અડચણ કે ફરિયાદ ન થવાથી અને યોગ્ય પ્રમાણમા શક્તિ મળવાથી તે બાર દિવસની સારવાર પછી પોતાના વતન ગયો ત્યારપછી આજદીન સુધીમા એ બાબતની તેની કશી ફરિયાદ નથી અને ઓપરેશન વગર તેનુ દરદ હમેશ માટે નાબૂદ થઇ ગયુ છે ૧૯૩૨ ની સાલ પછી કબજીઆત મટાડવા સારૂ ઘણાક કેસોમા આ પ્રમાણે પપૈયાનો ઉપયોગ કર્યો છે અને તે ઘણો ફતેહમદ નીવડ્યો છે

("ધન્વન્તરિ અને દિવ્ય જીવન" માસિકના એક અકમાથી)

૧૧૯–માંકડમારી એ કઈ વનસ્પતિ હશે ?

(લેખક–શ્રી નુરમહમદ હમીર વૈદ્ય)

અમે જણાવવા રજા લઇએ છીએ કે જલશખલાને સસ્કૃતમા જલકુભી, મરાઠીમા પ્રગ્ની, ગોડાળી, સેકવેલ, હિદીમા જલકુભી; બગાળીમા ટાકાપાન અને અગ્રેજીમા ધી વેસ્ટર લેટયુસ કહે છે. આ વનસ્પતિ મીઠા, સ્થિર પાણીમા ગચ્છુમની માફક પાસે તરતી જોવામાં આવે છે. તેના પાન જાડા, તળીએ સાકડા, મથાળે પહોળા, કોર પર લેરીયાવાળા હોય છે. તેમા સ્પષ્ટ દેખાતી પ્રસરાયેલી નસો હોય છે.

પાન ઉભા શખલા કે પ્યાલા જેવા દેખાય છે ફૂલની કોટી ધોળા રગની, જરા વાકી વળતી, ઘટાકાર અર્ધો ઇંચ લાબી હોય છે.

ફૂલ પાતળુ ને તેમા ખરસટ, સૂક્ષ્મ થોડા બી હોય છે એના પાને શખલાની પેઠે વજેના છે જેથી તેનુ નામ શખલા પડયુ છે. તે વનસ્પતિ થોડી હોય તો પાણીને શુદ્ધ કરે છે, પણ વિશેષ હોય તો પાણીને બગાડે છે. તે વનસ્પતિને માકડમારી કહી શકાય, કારણ-કે તાજોર કેમ્પના કેપ્ટન સ્વેન્સ્ટને મદ્રાસના આસીસ્ટટ પોલીસ ઇન્સપેક્ટર જનરલને એક પત્ર લખ્યો હતો જેમા તેમણે જણાવ્યું હતુ કે તાજોર જેલમા પડેલા માકડોને આ છોડે મારી નાખ્યા હતા.

ભીતની પાસે આ છોડ રાખી મૂકવામા આવે છે આ છોડમા એવી સુગધ છે કે તે માકડને પોતાના તરફ આકર્ષે છે માકડ પાસે આવતાજ મૂર્છિત અવસ્થામા આવી જાય છે અને ત્યા ને ત્યાજ થોડી વારમા મરી જાય છે એ કે ત્રણ રાતમા તો જેલમા માકડનુ નામનિશાન પણ ન હતુ

આ કેપ્ટન સાહેબના પુરાવા ઉપરથી સાબિત થાય છે કે માકડ મારી તે જલશખલા હોવી જોઇએ વિશેષ ગુણ જાણવો હોય તો નિઘટુ આદર્શમા જલશખલા વનસ્પતિનો વિષય વાચો.

વનસ્પતિશાસ્ત્ર પ્રથમાથી જે માકડ મારવાનુ વર્ણન જવાબમા આપ્યુ છે, તે વનસ્પતિ માકડમારી નહિ પણ માકડગધી છે એટલે માકડના જેવી ગધવાળી છે એને માકડમારી નામ આપ્યુ છે તે આપની નજરચૂક થઈ ગએલ છે અને તે વનસ્પતિમા માકડના જેવી ગધ સિવાય માકડ મારનાર નથી માટે તેને માકડમારી ન કહેતા માંકડગધીજ કહેવી

આજે હાલના સમયમા માકડ મારવાની દવાની પરદેશથી જે ડબીઓ આવે છે અને જે ચાર ચાર આને કે તેથીયે વિશેષ કિમતે વેચાય છે તે ડબી અમે જોઇ છે. ડબી ગોળ છે અને રકૂવાણું

નાનું ઢાંકણું છે. તે ખોલ્યા પછી બહુજ નાનું બુચ નીકળે છે. તેને દબાવવાથી ડબીમાં પવન ખેંચાઇ છેદ મારફત ફુંકની માફક તેમાથી ઝીણી દવા ઉડે છે ને તે માંકડ મારે છે.

ઘણેભાગે તેની બનાવટ સરખી યાને પતરી હડતાલની છે એવું અમને જણાયું છે. કારણકે અમે જ્યારે હડતાલ ખરલમાં ઘૂંટીએ છીએ ત્યારે કેટલીક ઉડતી માખીઓ તેની ગંધથી બેહોશ બની ખરલમાં પડી મરણ પામે છે.

તો જે હડતાલના બારીક ચૂર્ણ ઉપર બેસતાં માખી મરણ પામે તે કદાપિ તેની (હડતાલની) દવાથી માંકડ મરણ પામે તેમાં નવાઇ શું ? માટે તે દવામાં કોઈ પણ ચૂર્ણ સાથે હડતાલનું ચૂર્ણ મેળવેલ હોવું જોઇએ. તેની પાકી ખાત્રી કરી અનુભવી અનુભવ મેળવે.

("વૈદ્યકલ્પતરૂ" માસિકના એક અંકમાંથી)

૧૨૦–रुद्राक्ष

(લેખકઃ–શ્રી ગો. શિ. દેશમુખ, બી. એજી.)

પ્રાચીન સમયમાં આ ભારતભૂમિમાં સંશોધન અને ભૌતિકશાસ્ત્રની એટલી બધી પ્રગતિ થઈ હતી કે તે વખતે દરેક વનસ્પતિમાં, એના પાંદડામાં, બીજમાં વગેરેમાં અને બધાં પ્રાણીઓનાં જુદાં જુદાં અવયવોમાં, સચેતન અને અચેતન સૃષ્ટ વસ્તુઓમાં કેવી જાતના ગુણધર્મ છે અને અત્યંત શ્રેષ્ઠ એવા મનુષ્યપ્રાણીના પર એ બધાની કેવી જાતની અસર કેવી રીતે થાય છે એની સંપૂર્ણ ખબર હતી. એ ઉપરાંત સૃષ્ટિના જુદા જુદા નિયમોનું પણ તેમને જ્ઞાન હતું. એ વખતે અસ્ત્રવિદ્યા, જાદુ, જારણમારણ વગેરે બાબતોનો સંપૂર્ણ પરિચય હતો. અત્યારે એ વિદ્યાઓને બ્લેક આર્ટ્સ (અજ્ઞાત કે મેલી વિદ્યા) કહે છે અને આપણાં પુરાણોમાં એવી જાતની વાતો આવે તો કેળવાયેલા લોકો તેને કાલ્પનિક કે અશક્ય માની લે છે. શનિમાહાત્મ્યમાં લંગડા વિક્રમ રાજાએ સાંજે દીપ રાગ ગાઇને દીવા કર્યા એવો ઉલ્લેખ છે. એ બધી વાતો કાલ્પનિક છે એવું આપણે માનીએ છીએ. પરંતુ મુંબઇના ટાઇમ્સમાં તા. ૧૬–૨–૩૮ ને રોજ એક જણાએ વાયરલેસથી આખા શહેરમાં દીવા કર્યા, એટલા માટે રેડિયો બ્રોડકાસ્ટીંગ કંપનીએ તેના પર ફરિયાદ કરી એવી હકીકત આવી છે. ટૂંકમાં કહીએ તો આપણે પુરાણોમાં અશક્ય ગણાય એવી વાતો વાંચીએ છીએ તે તદ્દન કાલ્પનિક નથી, એમાં પણ સત્યનો અંશ છે. અમારા કહેવાનો આશય એ છે કે પ્રાચીન સમયમાં આપણે ત્યાં ઘણું સંશોધન થયું હતું. પણ વચગાળાના બૌદ્ધયુગના સમયમાં

એ બધું લુપ્ત થઇ ગયું છે. સંશોધનના એવા અનેક વિષયોમાથી ' રુદ્રાક્ષ ' વિષે આજે અમે લખીશું.

રુદ્રાક્ષ આપણે ત્યાં નિત્ય પરિચયની વસ્તુ છે. રુદ્રાક્ષનું માહાત્મ્ય પણ ઘણું વર્ણવ્યું છે. પણ અત્યારે રુદ્રાક્ષના એ ગુણો પર કોઇ વિશ્વાસ રાખતું નથી અને એનું કારણ એ છે કે ખરો રુદ્રાક્ષ કોઇને મળતો નથી. રુદ્રાક્ષની માળા પહેરનારા લોકોની કેળવાયેલા લોકો હાંસી કરે છે. રુદ્રાક્ષનો મહિમા એવો છે કે જે ૧૦૦૦ રુદ્રાક્ષ ધારણ કરે છે તેને મહાયોગિરાજ શંકરનું પદ પ્રાપ્ત થાય છે. આ વિષયમાં વધારે સંશોધન થવાની ખાસ જરૂર છે. નીચે જે ઝાડનું વર્ણન કર્યુ છે એની માહિતી મેં સિંગાપુરમાં મેળવેલી છે.

ખરા રુદ્રાક્ષના ઝાડો માત્ર એશિયા ખંડમાં વિષુવવૃત્તના પાસેના પ્રદેશમાં–પાસિફિક મહાસાગરના ટાપુઓ અને ઓસ્ટ્રેલિયાના જંગલોમાંજ થાય છે. આપણે ત્યાં સહ્યાદ્રિના પર્વતોમાં પણ કોક કોક ઠેકાણે એ ઝાડ નજરે પડે છે અને એ ઝાડો આપણા ઋષિમુનિઓ લાવ્યા હોય એવું લાગે છે. હિંદુસ્તાનનો વિચાર કરીએ તો હિમાલયના ખૂણામાં, બ્રહ્મદેશનાં જંગલોમાં, મલાયા, જાવા બોર્નિયો વગેરે ઠેકાણે એ ઝાડો ઘણાં છે. મલાયા દ્વીપસમૂહના વેપારકેન્દ્ર સમા સિંગાપુરથી લગભગ સાઠેક હજાર રૂપિયાનો રુદ્રાક્ષ એકલા હિંદુસ્તાનમાં મોકલવામા આવે છે, એવો ઉલ્લેખ સરકારી અહેવાલોમાં છે.

રુદ્રાક્ષનું ઝાડ લગભગ ૫૦–૬૦ ફુટ ઊંચું હોય છે. એની ડાળીઓ સીધી ઊગે છે. પાંદડાં લંબવર્તુળાકાર, થોડાક કરકરયાંવાળાં હોય છે. પાકેલાં પાંદડાં રાતાચોળ હોય છે. ફળોનો રંગ ઘેરો આસમાની હોય છે. પાકે એટલે ફળ તરત નીચે પડે છે. ફળની અંદર એવો રંગ હોતો નથી. મુંબઇમાં રાણીના બગીચામાં રુદ્રાક્ષનો એક પાંચ ૭ ફૂટ ઊંચો રોપ છે. ફળ પાકવા લાગે એટલે નીચે પડે છે, એની છાલ સડી જાય છે ને અંદરનું બી—રુદ્રાક્ષ બહાર પડે છે.

વનસ્પતિશાસ્ત્ર પ્રમાણે જોઇએ તો એ પાચ પાંખડીઓવાળા બીના જેવું છે; તોપણ રુદ્રાક્ષ માહાત્મ્યમા ૧ થી ૧૪ પાંખડીઓવાળું બી હોય છે એવો ઉલ્લેખ છે, પરંતુ મેં જે ઝાડનાં ફૂલ ને ફળ તપાસ્યાં; એ બધા ફળની અંદરનાં બી ફક્ત પાંચ પાંખડીઓવાળાં હતાં.

ત્યાંથી આવતી વખતે હું ૨૦૦–૩૦૦ બી (રુદ્રાક્ષ) સાથે લેતો આવ્યો હતો. એમાંથી ઘણાખરા રુદ્રાક્ષ મારા ગુજરાતી મિત્રોએ લઈ લીધા ને ચોણાસો સો મારી પાસે રહ્યા. એમાથી માત્ર ૩૨ રુદ્રાક્ષોને વીંધ પાડીને એની માળા બનાવી.

ખરો રુદ્રાક્ષ પાણીમાં ડૂબી જાય છે. બોરના ઠળિયાને ખરબચડા ખાડા પાડીને એને બનાવટી રુદ્રાક્ષ તરીકે વેચી શકાય છે ને ઘણાંખરાં લોકો એવા બનાવટી રુદ્રાક્ષની માળાજ પહેરે છે. ભદ્રાક્ષ નામનું ફળ

પણ રુદ્રાક્ષના જેવુંજ લાગે છે; પણ એ અસલ રુદ્રાક્ષ ન કહેવાય.

રુદ્રાક્ષના વિષયમાં મારો પોતાનો અનુભવ અહીં જણાવવાની ખાસ જરૂર છે. રુદ્રાક્ષમાં કાંઇ ગુણ હોય એમ હું પહેલાં માનતો ન હતો. પણ પ્રયોગ કરી જોવા માટે મેં રુદ્રાક્ષની માળા બનાવીને વાપરવા માંડી ત્યારે મને જણાયું કે રુદ્રાક્ષમા ખરેખરજ કેટલાક અદ્‌ભુત ગુણો છે.

(૧) જ્યારે જ્યારે મારા પિતાશ્રી ૩૨ રુદ્રાક્ષની માળા ગળામાં પહેરીને બેસતા કે બીજું કાંઇ કામ કરતા ત્યારે તેને હંમેશની પેઠે થાક લાગતો નહિ. ગજો ઘામ થતો હતો ને સૂતી વખતે ગળામાં જો માળા પહેરી હોય તો જલદી ઊંઘ આવતી નહિ.

(૨) પછી હું જ્યારે માળા વાપરવા લાગ્યો ત્યારે મને પણ એવોજ અનુભવ થયો. ગુજેખમ કે શરદીથી ગળું દુખતું હોય તો માળા પહેરવાથી ઠીક પડતું હતું. હું એકવાર નોકરીને અંગે ગામડાં-ઓમાં ફરતો હતો ત્યારે મારી ઓળખીતી એક ઘરડી ડોશીનું ગળું શરદીથી સુજી ગયું હતું એ વખતે બીજી દવા આપી શકાય એવું ન હોવાથી મેં મારી રુદ્રાક્ષની માળા વાપરવા માટે આપી. એ દિવસમાંજ ડોશીને ગળે આરામ પડ્યો ને મારી માળા મને પાછી આપી. રુદ્રાક્ષને પાણીમાં નાખી જોવાનો મેં અનુભવ લીધો નથી.

રુદ્રાક્ષમા બીજા કયા કયા ગુણો છે એ પુરાણશાસ્ત્રોનું અવલોકન કરવાથી જણાઇ આવશે. એનું પુનર્જીવન કરીને આવી નિર્વિકાર ને અમુલ્ય વસ્તુનો ઉપયોગ આત્મકલ્યાણ કરવા માટે કરી લેવો જોઇએ.

ઉપર આપેલા અનુભવો ઉપરથી એવું અનુમાન કરી શકાય છે કે રુદ્રાક્ષમાં કશીક અદૃશ્ય શક્તિ રહેલી હશે. એમાંથી વીજળી નીકળતી હશે યા તો આકાશમાં વીજળીનાં મોજાં હોય છે એમાંથી વીજળીનું આકર્ષણ કરી લેવાની શક્તિ એમાં હશે. એ વીજળીને લીધે રુદ્રાક્ષ પહેરનારને ફાયદો થતો હશે.

આ ઉપરથી જણાશે કે આપણા ધર્મશાસ્ત્રોમાં વર્ણન કરેલું રુદ્રાક્ષનું માહાત્મ્ય સાચું છે ને પુરાણોની વાતો ટાઢા પહોરના ગપ્પા જેવી નથી.

અત્યારે ટોન્સીલ્સ (ગળાના કાકડા) વગેરે ગળાનાં દરદોનો ફેલાવો ઘણો વધી ગયો. [illegible] વધી ગયા પછી એનું ઓપરેશન

૧૨૧—લીંબુ

લીંબુ એ ઘણુંજ ઉપયોગી ફળ છે અને તે આ દેશમાં સર્વ જગાએ પેદા થાય છે. તેનો ઉપયોગ પણ સર્વત્ર થતો જોવામાં આવે છે. ઘરગથુ ઉપયોગમાં આવવા ઉપરાંત દવામાં પણ ખૂબ વપરાય છે. વળી તે અનેક બિમારીઓમાં દવા તરીકે પણ સર્વત્ર વપરાય છે. લીંબુમાં ઘણી જાતો છે ને તે દરેકનાં જુદા જુદા નામો પણ અપાયલાં છે. કાગદી લીંબુ, બીજોરાં, દોડીંગા, લાંબા લીંબુ, મીઠાં લીંબુ, ખાટાં લીંબુ વગેરે. આજે આવી ચીજો જાપાનમાંથી પણ આ દેશમાં વેચાવા માટે પેટીઓ ભરાઇને આવે છે ! મુંબઈની બજારમાં લીંબુ હમેશાં સારા ને સસ્તા મળે છે પણ કરાંચીમાં કેટલીક વાર લીંબુ બહુજ મોંઘા યાને ૨ થી ૪ પૈસે એક લીંબુ વેચાય છે !

મીઠાં લીંબુ નારંગી અને સંતરાના કદના મોટા હોય છે. તે ખાવામાં સુંદર અને મીઠાં હોય છે. કાગદી લીંબુ તો સર્વત્ર પ્રસિદ્ધ છે ને તેજ સર્વત્ર હમેશાં મળે છે તથા વપરાય છે. બીજોરાં લીંબુ લાંબા ઉપરથી બહુજ ખડબચડા હોય છે ને તે મોટા કદના હોય છે. આ લીંબુ દવાના કામમાં ઘણાંજ ઉત્તમ ગણેલાં છે પણ તે બહુજ ઓછાં મળે છે ને મોંઘા હોય છે એટલે તે તો ખાસ સંયોગોમાંજ વપરાય છે. પેટના રોગ માટે તેની ગોળીઓ બને છે, જે બીજોરાની ગોળીઓ તરીકે પ્રસિદ્ધ છે. તે સિવાય તેનો મુરબ્બો કે અથાણું પણ બનાવે છે. આ લીંબુમાં સોય નાંખવાથી તે તુરત ગળી જાય છે એટલું તેમાં તીક્ષ્ણ તત્ત્વ વધુ હોય છે. દોડીંગા લીંબુનો ઉપયોગ અથાણાંમાં વધુ થાય છે. બાકી કેટલીક જગાએ દવામાં પણ વપરાય છે. કાગદી એટલે પાતળી છાલનાં ખાટા લીંબુ અને તેવીજ બીજી જાત જાડી છાલની મળે છે જેમાં રસ ઓછો હોય છે; જ્યારે કાગદીમાં રસ વધુ હોય છે. તે પણ લીંબુનીજ એક જાત છે. લોકો તેને છોલીને અંદર ગરભ કાઢીને ઉપર મરી મીઠું ભભરાવીને ખાય છે. શહેરોમાં તે રસ્તા પર વેચાતું મળે છે ને લોકો તેને ખાવા માટે લે છે.

બીજોરૂં લીંબુ ગુણમાં ત્રણે દોષ મટાડનાર, અનેક રોગને હરનાર તથા રૂચિકારક છે; જ્યારે કાગદી લીંબુ ખટાશમાં ઉત્તમ ગણાય છે. તેનો ઉપયોગ ભોજન સાથે હમેશાં કરવામાં આવે તો સારો લાભ આપે છે. તે રૂચિકારક છે, અગ્નિપ્રદિપ્ત કરનાર, ઉલટી, શૂળ, કબજીઆત, પેટનો રોગ, જન્તુરોગ, ચામડીનાં દરદો, અજીર્ણ, કોલેરા, સ્કર્વી વગેરે બિમારીને મટાડનાર છે તથા નિત્ય વાપરવાથી પિત્તવિકારથી બચાવે છે.

ચોમાસાની ઋતુમાં લીંબુ બહુજ લાભ કરનાર છે. કેમકે એ ઋતુમાં પેટની બિમારી વધારે ભાગે થાય છે. વળી ભાદરવામાં આવતો તાવ, ઉલટી, પિત્તવિકાર વગેરેમાં પણ ઉત્તમ દવાનું કામ આપે છે. આપણે જો દરરોજ જમવાના પદાર્થોમાં લીંબુ વાપરીએ તો તે ખોરાકને રુચિકારક બનાવે છે તથા પાચનશક્તિ સારી રાખે તથા લોહીને સ્વચ્છ બનાવે છે. દાળ, શાક, લીલોતરી, કચુંબર વગેરેમાં તેનો રસ નાખી શકાય છે. તેના રસવાળી ચટણી લઇ શકાય છે. આ બધું સ્વાદ તથા ગુણ માટે ઉત્તમ છે. બાળકોને દૂધ પીવા માટે અપાય તેમાં લીંબુનો રસ નાખીને આપવાથી તેમનો બાંધો સારો બને છે. વળી પાણીમાં લીંબુનો રસ તથા મીઠું નાંખી તે વડે સ્નાન કરવામાં આવે તો ચામડી સ્વચ્છ અને તેજદાર બને છે. એક ડૉકટરે તો પોતાનો અનુભવ એમ બતાવેલ છે કે બાળકોને થતી દમના વ્યાધિમા પાણીમાં સાકર બરાબર નાંખી તેમાં લીંબુનો રસ મેળવી પાવાથી સારો લાભ થાય છે. સામાન્ય ઝેરી જંતુઓનાં ડંખ પર લીંબુનો રસ લગાડી મસળવાથી સારો લાભ થાય છે.

લીંબુમાં પોટાસ્યમ, સોડીયમ, એસીડ, ગંધક, ક્લોરાઇન, પ્રોટીન, ચરબી અને કાર્બોહાઇડ્રેટ આ તત્ત્વો જોવામાં આવે છે. આ તત્ત્વો ઓછાવધુ પ્રમાણમાં છે ને તે આરોગ્યરક્ષા માટે મનુષ્ય માત્રને લાભકારક જણાય છે.

કાગદી લીંબુનો ઉપયોગ

લીંબુની ચટણી:—આદુ, ફુદીનો, લસણ, લીલાં મરચાં અને સિંધાલૂણ એને વાટી તેમાં લીંબુનો રસ નાંખી ચટણી કરી લેવી. આ ચટણીમાં થોડીક દ્રાક્ષ નાંખવાથી વધુ સરસ સ્વાદિષ્ટ બને છે. તેને ભોજન સાથે વાપરવાથી સ્વાદ તથા પાચન માટે સારી અસરકારક બને છે.

લીંબુનું પાનક:—તાજા લીંબુનો રસ. તો. ૧૦, સાકરનું શરબત તો. ૪૦—એને સાથે મેળવી તેમાં લવંગ અને કાળાં મરીનું ચૂર્ણ થોડુંક મેળવી આપવું. પછી તેમાંથી થોડોક પાનક પાવાથી ઉલટી, મોળ, તાવ, ઝાડા, તરસ, દાહ વગેરે મટે છે. મોસમી તાવમાં બે તોલા કરીઆતાના ઉકાળેલા ક્વાથ સાથે આ પાનક મેળવીને અપાય તો સારો લાભ કરે છે. જે તાવમાં ગરમી વધુ હોય, પસીનો થતો ન હોય, તરસ બહુજ લાગતી હોય તેવી હાલતમાં ૪ થી ૫ લીંબુઓની છાલ ઉતારી અંદરનો ગરભ લઈ તેના ટુકડા કરી એક માટીના કે ચીનીવાળા વાસણમાં રાખી તેના પર ઉકળતું પાણી ૨૦ તોલા નાંખી ઢાંકી રાખવું ને ઠંડુ થતા ગાળી લઇ તેમા થોડી સાકર મેળવી થોડું થોડું પાઇ દેવું. તેથી તાવની ગરમી, દાહ, તરસ વગેરે

મટે ને આરામ મળે છે.

લીંબુનું શરબત:—રાા તોલા લીંબુના રસમાં આશરે રાા તોલા દેશી ખાંડ નાખી શરબત બનાવી લેવું ને તે રોજ સવારસાંજ પીવાથી પિત્તજન્ય વિકાર મટે છે, ખોરાકમાં રૂચિ થાય છે અને કબજીઆત મટે છે. અમ્લપિત્ત તથા ખોરાક પછી આવતા ખાટા ઓડકાર વખતે લેવાથી તુરત લાભ કરે છે. ચોમાસાના બગડેલ પાણીથી થતી પેટની બિમારી આ ઉપાયથી જલદી મટે છે. અસ્વચ્છ પાણી વાપરવાની ક્યાંય ફરજ પડે તો તેમાં થોડોક લીંબુનો રસ મેળવી વાપરવાથી હાનિ થતી નથી. આ શરબત અજીર્ણ, ઉલટી, તાવ, મૂર્છા, મોળ, કૃમિ વગેરે વ્યાધિમાં લાભ કરનાર ઉપાય છે.

લીંબુનો અવલેહ:—લીંબુનો રસ તો. ૨૦, ગરમાળાનો ગોળ તોલા ૬, સાકર તોલા ૬, સિંધાલુણ તોલા ૩, તજ તોલા ૦।, લવંગ તોલા ૦।, એલચી તોલા ૦।, પીપર તોલા ૦।, મરી તોલા ૦।, સૂંઠ તોલા ૦।, શેકેલી હીંગ તોલા ૦।, શેકેલ જીરૂં તોલા ૦॥. પ્રથમ કલઇદાર વાસણમા લીંબુનો રસ નાખી તેમાં ગરમાળાનો ગોળ ૨૪ કલાક પલાળી રાખવો. પછી તેને હાથ વડે ચોળી કપડે ગાળી લેવું. એ ગાળેલા રસમા સાકર નાખી મંદ તાપે જાડો લેહ કરવો. પાક બરાબર થાય ત્યારે ઉતારી તેમાં બીજી ચીજોનું બારીક ચૂર્ણ નાંખી ચાટણ જેવું કરી એક બરણીમાં ભરી રાખવું. આ ચાટણ ૧ તોલો સવારે તથા ૧ તોલો સાંજે ખાવાથી ભૂખ લાગે છે, ખોરાક પચાવે છે, અજીર્ણ મટાડે છે, પેટનું ઝીણું ઝીણું દરદ મટાડે છે. અજીર્ણના ઝાડા અને પેટનો વાયુ પણ મટાડે છે. ખાવામા બહુજ સ્વાદિષ્ટ છે ને તે સર્વ કોઇ બનાવી ઘરમાં વાપરવા માટે રાખે તેવો ઉપયોગી તથા સરળ યોગ છે.

લીંબુનું અથાણું:—આપણા દેશમાં ગરીબ શ્રીમંત સૌ કોઈ અચાર-અથાણું અનેક ચીજોનું બનાવે છે તેમાં લીંબુનું અથાણું પણ બનાવે છે અને તે ત્રણ વર્ષનું લીંબુનું અથાણું જૂનું હોય તો તે અનેક રોગ મટાડવા માટે વપરાય છે. પણ તે અથાણું ફક્ત લીંબુને ચીરી તેમાં લવણ તથા જરા હળદર નાંખી ભરીને રાખી મૂકે છે. અહીં તે કરતાં બીજી ઉત્તમ બનાવટ આપેલી હોવાથી આ પ્રમાણે અથાણું બનાવવા વિનંતિ છે.

સારા પાકેલા કાગદી લીંબુ લાવી તેને ધોઈ સાફ કરી ચાકુ વતી ચીર પાડવી અને તે ચીરાડમાં જીરૂં, એલચી, મરી, લવંગ, પીપર, તજ, ધાણા, સિંધાલુણ એ સર્વનું ચૂર્ણ ભરી દેવું. પછી તે લીંબુઓને એક બરણીમાં રાખી તેમાં બીજા લીંબુનો રસ કાઢી તે રસને જરા ઠીક ગરમ કરી તે લીંબુ ડૂબતા રહે તેટલા પ્રમાણમાં બરણીમાં

નાંખી દેવાં. આ બરણીને બંધ કરી પછી તડકામાં રાખવી.

આ પ્રમાણે એકાદ માસ જવા પછી તે ઉત્તમ આચાર બનશે. તે વાપરી શકાય છે. તેના ઉપયોગથી પેટનાં દરદો મટે છે, પાચનશક્તિ વધે છે, ખાવામાં પણ સ્વાદિષ્ટ છે. જો આ જૂનું અથાણું રાખીને સંભાળવામાં આવે તો બગડતું નથી અને તે પેટના ભયંકર શળમા એક ચીર ખાવાથી તરત દરદ મટે છે.

જુદા જુદા રોગો પર લીંબુનો ઉપયોગ -

મેદવૃદ્ધિ:—શરીરનું મોટાપણું-જાડાપણું દૂર કરવા માટે ગરમ પાણીમા લીબુનો રસ નાખી દરરોજ પીવો જોઇએ.

મુખરોગ માટે:—મોઢાં ફલે તેના પર લીંબુનો રસ તોં ૫ તથા પાણી તો. ૨૦ લઇ તેમાં જરા મીઠું (લવણ) નાંખવું. પછી તે પાણી વડે કોગળા કરવાથી ગળાનાં, મોઢાનાં અને દાંતનાં અનેક રોગો મટે છે, દાંત સ્વચ્છ રહે છે અને મોઢાની ખરાબ વાસ મટી જાય છે. હમેશાં આ પ્રમાણે કરવાથી દાંતોમાં પીડા કદી થતી નથી. કેમકે તેથી દાંતમાં રહેતા જંતુઓનો નાશ થઇ જાય છે અને તેનો નાશ થવાથી દાંતના કે મોઢાનાં રોગ પણ થતા નથી.

કોલેરા:—લીંબુનો રસ તો. ૧, ડુંગળીનો રસ તો. ૧, બંનેને સાથે મેળવી તેમાં જરા કપૂર નાંખી આ પ્રમાણે બે બે કલાકે આપવાથી કોલેરા-વિશુચિકા મટે છે.

શૂળ:—લીંબુના રસમાં મધ તથા યવક્ષાર મેળવીને લેવાથી પેટનું તથા સાંધાનું શળ મટે છે.

ગર્ભાશયની શુદ્ધિ માટે:—લીંબુનાં બીજ તથા મોચરસ એટલે સેમળાનું મૂળ આ બે ચીજો દૂધમાં વાટી રજસ્વલા સ્રીને ઋતુ વખતે ૪ દહાડા પીવા આપવાથી ગર્ભાશયની શુદ્ધિ થાય છે.

હેડકી:—લીંબુના રસમાં મધ અને સંચળ મેળવીને પીવાથી હેડકી મટે છે.

યકૃતનો સોજો:—લીંબુનો ગરભ તો. ૨, સંચરલૂણ તો, ૦॥, બંને મેળવીને સવારસાંજ લેવાથી યકૃતરોગ મટે છે.

પથરી માટે:—લીંબુના રસમાં સિંધાલૂણ મેળવીને નિયમિત લેવાથી પથરી ગળી જાય છે.

બાળકની ઉલટી:—નાનું બાળક દૂધ પીને ઉલટી કરે છે તેને લીંબુનું મૂળિયું દૂધમાં ઘસીને પાવાથી દૂધની ઉલટી મટી જાય છે.

કર્ણપાક:—લીંબુના રસમાં જરા સાજીખાર નાખી વહેતા કાનમાં નાખવાથી કર્ણસ્રાવ રોગ મટે છે.

દારૂનો નશો:—દાડમનાં બીજ તથા લીંબુનો મગજ સાથે

મેળવી ખાવાથી દારૂનો નશો ઉતરી જાય છે.

ભાંગનો નશો:—લીંબુના રસમાં જરા સોડાબાયકાર્બ તથા સાકર થોડીક મેળવીને પીવાથી ભાંગનો નશો ઉતરી જાય છે.

ઝેરી જંતુઓનો ડંખ:—મધમાખી વગેરના ડંખ પર લીંબુને ચીરી તે ડંખની જગા પર લગાડી આપવું તેથી થોડીજ વારમાં વિષ-નિવારણ થઈ જશે.

માથાનું દરદ:—એક લીંબુના બે ટુકડા કરી તે ટુકડાને માથા પર ઘસવાથી થોડી વાર પછી મસ્તકપીડા મટી જાય છે.

ખરી પડતા વાળ:—માથામાંથી વાળ ખરી પડે છે તેને માટે લીંબુની બે ચીર કરી માથા પર તથા પગના તળીઆ પર ઘસવાથી શિર-માથાના ખરતા વાળ અટકી જાય છે ને કોઇ તકલીફ નહિ થાય.

હોઠ ફાટવા:—શિયાળામાં ઘણેભાગે ટાઢ પડવાથી હોઠમાં ચીરા પડી જાય છે. તે માટે લીંબુનો રસ લઈ તેમાં થોડુંક ગ્લીસીરાઈન મેળવી હોઠ પર લગાડવામા આવે તો હોઠ ફાટતા બંધ પડી ફાટેલા હોઠ સારા થઇ જાય છે.

વાયુશુદ્ધિ માટે:—લીંબુનો રસ કાઢી લીધા પછી તેનાં સૂકેલા છોડા સગડીમાં અંગારા પર બાળી તેનો ધુમાડો કરવાથી હવાની શુદ્ધિ થાય છે.

લીંબુના કેટલાક પ્રયોગો

ગર્ભિણીની ઉલટી:—લીબુનો રસ કાઢવા બાદ તેનાં છોડાંને સુકવી બાળી રાખ-ભસ્મ કરી રાખવી. આ રાખ ત્રણ રતીભાર મધમા ચટાડવાથી ગર્ભિણીની ઉલટી મટે છે.

પાચકક્ષાર:—લીંબુનો રસ કાઢી લીધા બાદ જે છોડા બચી જાય તેને સુકવી પછી એક વાસણ કે ચૂલામાં બાળી તેની રાખ કરી લેવી. આ રાખ ઠરી જાય ત્યારે સંભાળી લઈ તેને એક કલાઇવાળા તપેલામા ૨૦ ગણા પાણીમાં નાખી ઠીક હલાવી મેળવી રાખી દેવી. બરાબર ઠરી જતાં કચરો તળીએ બેસી જશે. પછી ઉપરથી પાણી લઇ લેવું ને તેને ગાળી સાફ કરી ફરી ચૂલે ચડાવી તેનો ક્ષાર કરી લેવો. આ ક્ષારને લીંબુક્ષાર કહેવામાં આવે છે. તે ક્ષાર પાચનચૂર્ણોમાં લેવાથી ભૂખ લગાડે છે. પેટનાં અનેક દરદો વાયુ, મોળ, શળ, આફરો વગેરે મટાડે છે.

નેત્રરોગહર પોટલી:—લીંબુના બે ટુકડા કરી તેના પર વાટેલી હળદર થોડીક છાંટવી, જરાક ફુલાવેલી ફટકડી પણ છાંટવી અને

પછી તે લીંબુ ઉપર કપડાનો ટુકડો રાખી તે લીંબુની બંને ચીર બંને આંખો પર રાખી પાટો બાંધી આપવો. બે કલાક પછી ઉતારી લેવું ને ફરી સાંજે પણ એ પ્રમાણે કરીને બાંધવું. એથી આવેલી આંખો, સોજો, રતાશ, પીડા, પાણીનો સ્રાવ, ફૂલાં વગેરે મટી જાય છે. કેટલાક લોકો એમાં જરા સાકર તથા અફીણ પણ નાંખે છે, તે પણ નાખી શકાય છે. તેથી વધુ પીડા થતી હોય તો તુરત મટે છે

પેટપીડ માટે:—લીંબુને ચીરી તેની બે ફાડ કરવી. તેના પર જરા સૂંઠ, સિંધાલૂણ, મરીનો ભૂકો છાંટી તે લીંબુને ગરમ અંગારા-કોલસા પર ચીપીઆ વડે પકડી ખદખદાવી લેવું. છાંટેલી દવા રસમાં ઠીક પચે તેટલા પૂરતું બે પાંચ મિનિટ ઠરવા પછી લીંબુને ઉતારી ઠંડું થાય કે તે લીંબુ ચૂસી જવું. આ પ્રમાણે બે ચાર વાપરવાથી ઉલટી, મોળ, વાયુ, શૂળ, આફરો, દરિયો લાગવો, તરસ, દાહ, તાવ વગેરે મટે છે.

દરિયો લાગવા માટે:—દરિયામાં મુસાફરી કરતાં ઉલટી, મોળ ને ચકરી આવે તો લીંબુનો રસ ચૂસવા આપવો.

("આરોગ્યસિન્ધુ" માસિકના એક અંકમાંથી)

૧૨૨—લીંબુના આરોગ્યદાયક ગુણો

(લેખકઃ—શ્રી. જટાશંકર નાન્દી, એન્. ડી.)

લીંબુ એ સર્વેને પરિચિત પદાર્થ છે અને તે સસ્તો અને સહેલાઈથી મળી શકે છે. તેથી તેમાં જે ખાસ ઉપયોગી ગુણો રહેલા છે તેનાથી વાકેફ થઈ તેનો સરળતાથી ઉપયોગ થાય તો વાંચક વર્ગને ઘણો લાભ થાય તેમ હોવાથી મારા અનુભવમાં આવેલા લીંબુના ગુણો નીચે વર્ણવેલા છે.

(૧) આરોગ્ય કરતાં સૌંદર્ય લીંબુના રસનો વધારે આશ્રય શોધે છે. લીંબુનો રસ નાંખેલા પાણીથી નહાવાથી તથા તેની છાલ ફેંકી ન દેતાં શરીરે ઘસવાથી ચામડી સ્વચ્છ અને સુંવાળી થાય છે અને ગડગૂમડ થતાં નથી.

(૨) મધ સાથે મેળવી લીંબુનો રસ ઉના પાણીમાં નાંખી પીવાથી શરદી થતી અટકે છે.

(૩) માથાના ટાલ પડેલા ભાગમાં લીંબુનો રસ ઘસવાથી તે ભાગમાં વાળ આવે છે.

(૪) જમતી વખતે ખાદ્ય પદાર્થોમાં સાથે લીંબુના રસનો ઉપ-

યોગ કરવાથી પાચનશક્તિને મદદ મળે છે ને આંતરેડાંના જંતુઓનો નાશ થાય છે.

(૫) મોં ઉપર લીંબુનો રસ હમેશાં ઘસવાથી ચહેરો સુંદર થાય છે, થયેલ ખીલ મટી જાય છે અને શીળીના પડેલા ડાઘ પણ આછા થઇ જાય છે.

(૬) કાપેલ લીંબુ ખસની ચળ આવતી હોય તે ભાગ પર ઘસવાથી ચળ બેસી જાય છે.

(૭) માથાનો દુઃખાવો માથે લીંબુ ઘસવાથી મટી જાય છે.

(૮) આંગળીઓ પર પડેલા ડાઘ લીંબુનો રસ ઘસવાથી નીકળી જાય છે અને આંગળીઓનો વર્ણ બદલાઈ ગયો હોય તો તે પૂર્વ-સ્થિતિમાં આવે છે.

(૯) રાત્રે સૂતી વખતે અર્ધો શેર ગરમ પાણીમાં બે લીંબુ ચોળી પીવાથી સવારે દસ્ત સાફ આવે છે.

(૧૦) સવારે ચા પીવાને બદલે ગરમ પાણીમાં લીંબુનો રસ નીચોવી પીવાથી જઠરાગ્નિ પ્રદિપ્ત થઇ ભોજન પર સારી રૂચિ થાય છે. લીંબુના રસમાં રહેલ વિટામીનનો ઉકળતા પાણીમાં નાશ થાય છે માટે પાણી ઉકાળવું નહિ પણ ગરમ કરવું.

(૧૧) જે લોકો ચાના દુર્વ્યસનથી મુક્ત થવા ચાહતા હોય તેમને માટે લીંબુના રસ સાથે ગરમ પાણીનો ઉપયોગ આશીર્વાદ રૂપ છે. તેથી ચા ઉપર અરૂચિ ઉત્પન્ન થાય છે.

(૧૨) લીંબુના રસના ટીપાં ૨, પાણી ઔંસ એકમાં ફૂલાવેલી ફટકડી રતી ૧ સાથે નાખી ગાળી લઇ તે મિશ્રણના ટીપાં આંખમાં નાંખવાથી દુખતી આંખો મટે છે. પાણીને બદલે ગુલાબજળ વાપરવું સારૂ છે.

(૧૩) એક આખા રસદાર લીંબુની ચીરીઓ કરી, અંગારામાં બાળી મૂકવી અને તેની જે ભસ્મ થાય તે વાટી વસ્ત્રગાળ કરી રાખવી. તેમાંથી રતી ૩ થી ૪ પાણી સાથે આપવાથી નાના બાળકની ઉલટી મટે છે. ("ધન્વન્તરિ અને દિવ્યજીવન" માસિકમાંથી)



१२३–गुगळना धूपनो महिमा

[લેખિકાઃ–બ્ર. કાન્તાકુમારી]

પ્રાચીન સમયમા આપણા દેશમાં દરેક ઘરમા અગ્નિહોત્રનો ઘણો મહિમા હતો. પ્રાતઃકાલે અને સાયંકાળે દરેકના ઘરમાં યજ્ઞ થતો હતો. તે સમયનું વાતાવરણ શુદ્ધ અને આનંદમય હતું. સ્થળ શુદ્ધ હોવાથી તે સમયે જીવનબળ પણ વૃદ્ધિ પામતી હતી. વાતાવરણ શુદ્ધ અને આનંદમય હોવાથી તે દીર્ઘ જીવન બક્ષે છે. તે સમયમાં આખા દેશનું વાતાવરણ શાંતિમય ને સુખમય હતું.

જેમ જેમ આપણે આપણા ઋષિ મુનિઓની ઉચ્ચ પ્રણાલીને ભૂલતાં ગયાં તેમ તેમ અનેક રોગોને સ્થાન મળ્યું ને આપણે દુઃખના ભોગી બન્યાં. આજે ઘણા રોગો ઉત્પન્ન થઇ વૃદ્ધિ પામ્યા છે અને તેજ પ્રમાણે ડૉકટરોની પણ વૃદ્ધિ થઇ છે. જ્યાં ત્યાં ડૉકટરોની મોટર દોડતીજ હોય છે.

રોગ ત્યાંજ ઉત્પન્ન થાય છે કે જ્યાંનાં જળવાયુ અશુદ્ધ હોય છે. જો જલવાયુને શુદ્ધ કરવાં હોય તો તે યજ્ઞજ કરી શકે છે અને વાતાવરણ શુદ્ધ થવાથી બધા રોગો નષ્ટ થાય છે. હવનમાં જે સુગંધિત દ્રવ્યો નાખવામાં આવે છે, તે રોગોનો જલદીથી નાશ કરે છે અને એ દ્રવ્યોમાં ગુગળ એ રોગોનો મહાન નાશકર્તા છે.

ગુગળના ધૂપમાં રોગના જંતુઓને નાશ કરવાની અજબ શક્તિ છે. તે શરીરમાં પ્રવિષ્ટ થએલાં રોગનાં જંતુઓને નષ્ટ કરી મનુષ્યને નિરોગી ને તંદુરસ્ત બનાવે છે. જે સ્થળની હવા જરાપણ બગડેલી લાગે અને જ્યાં રોગનું પ્રમાણ વધારે હોય તે સ્થળમાં તે સમયે જો હવન અને ગુગળનો ધૂપ કરવામાં આવે તો તે વાતાવરણને જલદીથી શુદ્ધ કરી દે છે. ચેપી રોગનાં જંતુઓને પણ ગુગળ નષ્ટ કરી નાખે છે. ગુગળના ધૂપથી ક્ષય, યક્ષ્મા પણ નાશ પામે છે. ગુગળનો ધૂપ લેનારને કોઇપણ જાતનો રોગ પીડિત કરી શકતો નથી. વળી પ્લેગ, કૉલેરા વગેરે ચેપી રોગો ગુગળના ધૂપથી નાશ પામે છે.

જે મનુષ્ય સળેખમ, ખાંસીથી પીડિત હોય અને જો તે ગુગળના ધૂપનો શ્વાસોશ્વાસ લે તો તેનાથી ફાયદો થાય છે. જે પ્રમાણે બીડી તમાકુ પીવામાં આવે છે, તે પ્રમાણે જો ગુગળનો ધૂપ પીવામાં આવે તો ક્ષય, દમ, ખાંસી વગેરે રોગો નષ્ટ થઇ જાય છે. ગુગળના ધૂપથી ઉડતા રોગો પણ નષ્ટ થઈ જાય છે. જે ઘરમાં "વૈશ્વદેવ" યજ્ઞ ગુગળનો ધૂપ થાય છે ત્યાંનું વાતાવરણ સુગંધિત થઇ જાય છે

અને તે ઘરનાં લોકો કોઇપણ રોગનાં ભોગ નથી બનતા. સુગંધિત દ્રવ્યોના ધૂપથી વાતાવરણ શુદ્ધ થઈ નિરોગિતા બક્ષે છે અને બળવાન તેમજ સુખી બનાવે છે. તે ઘરમાં જીવનબળ પણ વૃદ્ધિ પામે છે ને જીવન આનંદમય બને છે.

જ્યાંનું વાતાવરણ મલિન, દુર્ગંધયુક્ત અને રોગયુક્ત હોય છે, ત્યાં જીવનબળ ઘટી જાય છે અને એ વાતાવરણમાં અશાંતિ ને અસંતોષ ફેલાયલો હોય છે અને તેને નષ્ટ કરવા ડોકટરો પણ લોબાનનો ને ગુગળનો વિદેશી રીતે ઉપયોગ કરીને રોગ નષ્ટ કરે છે.

તે માટે આપણે આપણા ઋષિ મુનિઓની ધૂપ-પ્રણાલી જે મંદ પડી ગઇ છે, તેને દરેક આર્યબન્ધુ ભગિનીઓએ સતેજ કરવાની છે. પ્રત્યેક આર્યના ઘરમા યજ્ઞ ને ધૂપ કરવો જોઈએ. જ્યાં આગળ શુદ્ધ વાતાવરણ અને જલવાયુ હોય છે, ત્યાં દેવતાઓનો વાસ થાય છે.

જે પ્રમાણે ગુગળના ધૂપથી રોગ નાશ પામે છે તે પ્રમાણે લોબાનના ધૂપથી પણ ઘણા રોગો નષ્ટ થાય છે. ખાસ કરીને લોબાનનો ધૂપ ન્યુમોનિયાના દર્દીને ઘણો અસરકારક હોય છે.

જ્યાં વાતાવરણ સુખી, શાંત અને આનંદમય હશે ત્યાં વસતા જનસમૂહમાં ઉત્તમ, ઉમદા વિચાર ઉત્પન્ન થશે અને રોગો નષ્ટ થઈ મનુષ્ય તંદુરસ્ત રહેશે અને સુખ અને શાંતિથી જીવન વ્યતીત કરશે, માટે દરેક ઘરમાં સાંજ સવાર યજ્ઞ અને ધૂપ કરવો.

१२४—गेरू के लाभ

(લેખકઃ—શ્રી. મહાશય કિશોરીલાલજી ગૌડ)

યદ્યપિ ગેરૂ કો સબ લોગ જાનતે હૈં, પર ઉસકે ચમત્કારિક ગુણોં સે બહુત થોડે લોગ પરિચિત હૈં. ગેરૂ એક પ્રકાર કી લાલ રંગ કી મિટ્ટી હોતી હૈ, જો બહુત સસ્તી રહતી હૈ ઔર દેહાતી બાજારોં તક મેં સુગમતા સે મિલ જાતી હૈ. યદિ ઇસ સર્વજન-સુલભ વસ્તુ કે ગુણ જન-સમાજ કો વિદિત હો જાએં, તો ઇસમેં કોઈ સન્દેહ નહીં, કિ બહુતેરે ગરીબ લોગ ઇસસે અનેક રોગો મેં લાભ ઉઠા સકેંગે.

દેહાતોં મેં સાધારણતયા દીવારેં પોતાને યા ચિત્ર બનાને મેં ગેરૂ કા ઉપયોગ કિયા જાતા હૈ, પર આયુર્વેદ મેં ગેરૂ એક અપૂર્વ ઔષધ માના ગયા હૈ. કઇ રોગોં મેં ઇસકે અનુપાન સે ઔષધિયાં

દી જાતી હૈ. આમાશય ઔર મલાશય કે વિકારોં પર તો યહ બહુત હી મુફીદ સિદ્ધ હુઆ હૈ. છહ માશે ગેરૂ ઔર એક માશા કાલી મિર્ચ કા છટાક ભર પાની કે સાથ પીસ-છાન કર પિલાને સે ખૂની કય મેં ઇન પંક્તિયોં કે લેખકને સ્વયમ્ લાભ ઉઠાયા હૈ

તીન માશા ગેરૂ કો આધ પાવ પાની મેં રગડ-છાન કર સુબહ-શામ પિલાને સે દિલ કી ધડકન બન્દ હોતી હૈ, પેશાબ કી અધિકતા ભી મિટતી હૈ. યદિ પસીના અધિક આતા હો તો, ગેરૂ કો પથ્થર પર પાની કે સાથ પીસ કર બદન પર લેપ કરકે ઘડી ભર બાદ નહા લીજિયે. ગેરૂ કો બારીક પીસ, કપડ-છાન કરકે દો-દો માશે ખાંડ કે શરબત કે સાથ અથવા ઠંડે પાની મેં પીને સે શર્દી ઔર પિત્ત કા બુખાર ઉતર જાતા હૈ. વાત યા કફ કે બુખાર મેં ગરમ પાનીકા ઉપયોગ કરેં.

તીન-તીન માશા ગેરૂ સુબહ તાજે પાની કે સાથ ખાને સે મસ્તિષ્ક કી ગરમી શાન્ત હોતી હૈ. સુબહ ગાય કી છાછ યા તાજે પાની કે સાથ તીન માશા ગેરૂ ખાને સે ખૂની દસ્તોં કો આરામ હોતા હૈ. ગેરૂ કો પથ્થર પર ઘિસકર, ગાઢા લેપ કરને ઔર તીન-તીન માશા સુબહ-શામ ખિલાને સે દાદ દૂર હોતી હૈ. છહ માશા ગેરૂ સુબહ-શામ તાજે પાની કે સાથ ખિલાને સે ઉપદંશ દૂર હોતા હૈ.

તીન માશા ગેરૂ, દો બાર બકરી કે દૂધ કી લસ્સી, તાજા પાની યા ગાય કી છાછ કે સાથ ઔર શામ કો પાની કે સાથ ખિલાને સે સ્ત્રિયોં કા સોમરોગ દૂર હોતા હૈ. એક તોલા ગેરૂ બારીક પીસ રાત કો મિટ્ટી કે બરતન મેં પાવભર પાની કે સાથ ભિગોકર ખુલી હવા મેં રખ દેં. સુબહ નિથારકર ઇસિ પાની કે સાથ તીન માશે બારીક પિસા હુઆ ગેરૂ ખિલાઇયે. ઇસી પ્રકાર સુબહ ભિગોકર શામ કો ખિલાને સે, સુજાક દૂર હોતા હૈ. તાજે પાની કે સાથ ગેરૂ ખાનેસે ગરમીકી અધિક પ્યાસ દૂર હોતી હૈ.

આગસે જલી જગહ પર, તતૈયા ઇત્યાદિ કે કાટને પર ભી ઇસકા લેપ કરને સે લાભ હોતા હૈ.

યદિ કિસી જહરી જાનવર કે કાટને સે બદન પર ખુજલી હો ગઇ હો, સુર્ખ દાને શરીર પર ઉભર આયે હોં, તો ૬ માશે ગેરૂ આધ પાવ પાની મેં મિલા-છાનકર પીના, ફાયદેમન્દ હોતા હૈ.

ગેરૂ વે કપડે સંન્યાસી પહનતે હૈં. ઇસકા કારણ યહ હૈ કિ ગેરૂવે રંગસે લાભ હોતા હૈ. ("વૈદિક ધર્મ" માસિકના એક અંકમાંથી)

૧૨૫–મધ

(લેખકઃ–શ્રી રમણલાલ એન્જીનિયર)

મધને તો આપણે ખોરાકમાંથી તદ્દન વિસારેજ પાડ્યું છે. આજે આપણે એનું મહત્ત્વ ભૂલી ગયા છીએ. સામાન્ય માણસનો ખ્યાલ તો એમજ હોય છે કે મધ તો દવામાંજ વપરાય. મધનો ખોરાકમાં ઉપયોગ કરવાની વાત તો એને મન વ્યર્થ ખર્ચ વધારવાનો મૂર્ખાઈ ભરેલો અખતરોજ લાગે.

પણ પ્રાચીન કાળમાં આમ નહોતું. રામાયણ અને મહાભારતના જમાનામાં આર્યો મધનો છૂટથી ઉપયોગ કરતા. એ વિષે પૂરતા પુરાવા મળે છે. આર્યોને મન મધની ભારે કીમત હતી. એમણે એને પંચામૃતમાં સ્થાન આપ્યું છે. સંભવ છે કે, આર્યોએ માંસ, માછલી લસણ અને ડુંગળી છોડયાં, ત્યારે સાથે સાથે એને મેળવવામાં થતી હિંસાને અંગે મધ પણ છોડયું હોય. આમ ખોરાકમાંથી મધ બાતલ થયું, પણ દવા તરીકે એનો ઉપયોગ ચાલુ રહ્યો.

સદીઓ થયાં આપણે મધનો ખોરાક તરીકે ઉપયોગ કરતા અટકી ગયા છીએ. ગમે તેમ હોય પણ હવે ફરીથી આપણે એનો ઉપયોગ ચાલુ કરવો જોઇએ.

સેંકડો વર્ષો થયાં આ રીતે ભુલાએલા આ અમૃત સમ ખોરાકનો ઉપયોગ ફરી પાછો ચાલુ થવોજ જોઇએ. જો કે એની સામે કેટલાક વાંધા રજૂ કરવામાં આવે છે. કેટલાકને એ ભાવતું નથી. કોઇને એ સદતું નથી. મધ અને દૂધ જેવા સુંદર ખોરાકો ન ભાવવાનું કારણ ઝેરી શરીર અને વંઠેલી જીભ છે. પથ્ય આહાર અને યોગ્ય વ્યાયામથી શુદ્ધ થએલાં શરીર અને રસના, આવા ખોરાકો સામે ભાગ્યેજ વિરોધ ઉઠાવશે.

જેમને સદતું ન હોય, એમણે બહુજ નાની માત્રાથી શરૂઆત કરવી. શરીર ટેવાય એમ માત્રા વધારવી.

દેશની ગરીબીને લીધે, દરેક પ્રશ્નનો સૌથી પહેલાં આર્થિક દષ્ટિએ પણ વિચાર કર્યા વિના છુટકો નથી. મધ મોંઘું છે, એનું કારણ એજ છે કે એનો ચાલુ વપરાશ નથી. પંદર વર્ષ પહેલાં કેળા, પપૈયાં, દાડમ, સંતરાં અને મોસંબી જેવાં ફળો શ્રીમંતોના શોખ જેવા હતાં. આજે એ એટલાં બધાં સોંઘા થઈ ગયાં છે કે ખેડૂતોને એ પકવવાં પોસાતાં નથી!

પાવાગઢ અને પંચમહાલના બીજો વડોદરા અમદાવાદ જેવાં શહેરોમાં આવી એક રૂપિયાનું ત્રણથી ચાર શેર મધ આપી જાય

છે. વૈદો અને ફાર્મસીઓનું મધ વચલા માણસોનો નફો ચડવાથી મોંઘું પડે છે. જો આ ધંધો શાસ્ત્રીય પાયા ઉપર ચાલે તો રૂપિયાનું ચાર શેર મધ ઘેર ઘેર સુખેથી પહોંચાડી શકાય. અમેરિકામાં દરેક વસ્તુ આપણા કરતાં અનેકગણી મોંઘી હોવા છતાં, ત્યાં મધ તો એક રૂપિયાનું બશેર મળે છે.

વળી મધની જરૂર ખાંડ જેટલી નથી. તમે જેટલી ખાંડ વાપરતા હો એનાથી લગભગ અરધા મધથી જોઇતાં સ્વાદ, પોષણ અને તૃપ્તિ મળી રહેશે, એટલું જ નહિ પણ અનેક નાની નાની બિમારીઓ નિઃશક નાબૂદ થશે. એટલે સરવાળે મધ મોંઘું નથી, સોંઘું છે.

મધ મેળવવા માટે હવે હિંસા કરવાની પણ જરૂર રહી નથી. ગાયો અને ભેંસોની જેમ મધમાખો પણ પાળી અને ઉછેરી શકાય છે અને એક પણ માખ માર્યા વિના મણબંધી મધ એકઠું થઇ શકે છે.

યુરોપ અને અમેરિકામાં તો આ ઉદ્યોગ મોટા પાયા ઉપર ચાલી રહ્યો છે. આ દેશમાંયે એની શરૂઆત તો થઈ ચૂકી છે. જ્યારે એ અહીં મોટા પાયા ઉપર ચાલશે, ત્યારે ખેડૂતોને નવરાશના વખતમાં કામ, વધારાની કમાણી અને સારી તંદુરસ્તી મળી રહેશે. મધ સોંઘું ને સોંઘું થતું જશે ને નિરર્થક હિંસા પણ અટકશે.

મધનું પૃથક્કરણ કરતાં એમાં નીચેનાં પ્રમાણમાં જુદાં જુદાં તત્ત્વો માલૂમ પડયાં છેઃ-૭૮ ટકા કાર્બોહાઇડ્રેટસ, ૧૮ ટકા પાણી, ૦.૨ ટકા ક્ષારો અને ૪ ટકા પરચુરણ પદાર્થો.

મધમાં જુદી જુદી જાતની ખાંડો આવેલી છે. ડેકસટ્રોસ-અનાજની ખાંડ, લેવ્યુલોસ-ફળની ખાંડ, સુક્રોસ-શેરડીની ખાંડ અને ડેકસટ્રીન-છોડવાઓની ખાંડ. આ બધી ખાંડો એવા સ્વરૂપમાં હોય છે કે એને પચાવવા માટે શરીરને સહેજ પણ શ્રમ કરવો પડતો નથી. ખાવાની સાથેજ તે લોહીમાં ભળી જાય છે અને બહુ ટૂંક સમયમાં શક્તિ આપે છે.

એના ક્ષારોમાં ચૂનો, મેગ્નેશિયા, લોહ અને ફોસ્ફેરિક એસિડ એ મુખ્યત્વે છે. કાળા મધમાં તો લોહ પણ સારા પ્રમાણમાં હોઇ, એ લોહીમાં હેમોગ્લોબીન (રક્તકણો)નું પ્રમાણ વધારે છે.

પરચુરણ પદાર્થોમાં પોલન દાણા, ગુંદર, મીણ ફોર્મિક એસિડ અને બાષ્પશીલ તેલો (વોલેટાઇલ ઓઇલ્સ) હોય છે. આમાંથી પોલન નત્રીલોમાં ઘણો સમૃદ્ધ છે. આપણે ત્યાં વ્યાયામ કરનારાઓ પલાળેલી ચણાની દાળ કે બાજરી વગેરે ખાય છે, પણ એ ટેવ અનેક રીતે જોતાં ઇચ્છવા જેવી નથી. એને બદલે મધમાં પલાળેલા સૂકાં ફળોનો વપરાશ ચાલુ કરવો જોઇએ

રમનારાઓ લીંબુ ચૂસે છે, એને બદલે જો મધ અને પાણી લે તો એની ઉત્તેજક અસર લીંબુ કરતાં અનેકગણી ચડિયાતી નીપજે.

આ વિષયના કેટલાક નિષ્ણાતોનો તો એવો અભિપ્રાય છે કે મધ એ દૂધની જેમ સંપૂર્ણ ખોરાક છે. ઓસ્ટ્રેલિયાનો આરમર ફક્ત મધ અને પાણીભેર ૭ મહિના રહ્યો હતો. પણ આ બાબતમાં હજી છેવટનો અભિપ્રાય આપવા જેટલો પુરાવો એકઠો થયો નથી.

છતાંયે મધ મેળવેલું દૂધ તો દરેક રીતે આદર્શ ખોરાક છે એમ કહેવામાં જરાય વાંધો નથી. યુરોપમાં ઘણાં સેનીટેરિયમોમાં માંદલાં બાળકોને મધ અને દૂધ ઉપરજ રાખવામાં આવે છે અને અનેક પેટન્ટ ખોરાકો કરતાં એનાથી બાળકોને ઘણો લાભ થયો છે.

બાળકના ખોરાકમાં મધના મહત્ત્વ વિષે તો આપણું ધ્યાન હજી ખેંચાયુંજ નથી. ઘડીએ ને પળે બાળકને સાકર અને પતાસાં રૂપી ધીમું ઝેર આપ્યા કરવાને બદલે જો નિયમિત મધ આપ્યા કરીએ તો બાળકોનું આરોગ્ય ત્રાંબા જેવું થઈ જાય. સડેલા દાંત, અમળાએલા ટાંટીઆ, દદડતાં નરકોરાં, ફૂલેલાં પેટ અને દેડકાં જેવી ચામડી જોતજોતામાં અદશ્ય થઇ જશે!

રોટલા કે રોટલી સાથે બાળકોને મધ આપી શકાય. કબજીઆતથી પીડાતાં બાળકો માટે મધ મેળવેલું પાણી તો સુંદર ઉપાય છે. એ પાણી પીવાથી આંતરડાંને સહેજે નુકસાન થયા વિના, રજેરજ કચરો સાફ થઇ શરીર નિર્મળ અને નીરોગી થશે.

ખોરાકમાં મધનો ઉપયોગ અનેક રીતે થઈ શકે. જ્યાં જ્યાં ખાંડ અને ઘી વપરાય છે ત્યાં ત્યાં મધ વાપરી શકાય. દૂધ અને મધ, ભાત અને મધ, રોટલી કે રોટલા સાથે મધ-આ કેટલાક દાખલા છે. મિઠાઇઓ અને મિષ્ટાન્નોમાં પણ મધનો ઉપયોગ કરવાના નુસખા શોધવાનું ક્ષેત્ર ઘણું રસિક છે.

જેમાં શરીર ઘસાતું જતું હોય અને વજન ઘટતું હોય એવા રોગોમાં તો મધ બહુ ઉપયોગી છે. એમાં રહેલી લેવ્યુલોસ ખાંડ કોષોની રચનામાં ભારે મદદ કરે છે. એજ રીતે ફેફસાંનાં દર્દો મટાડવામાં પણ મધની જરૂર છે, કારણકે એમાંની ડેક્સટ્રોસ શ્વાસોચ્છ્વાસની ક્રિયાઓના નિયમનમાં મોટો ભાગ ભજવે છે.

મધ અને કોડલીવર ઓઇલનું સરખે ભાગે બનાવેલું મિશ્રણ ચોપડવાથી ગમે તેવા ન રૂઝાતા ઘા કે ગડગુમડ ટૂંક વખતમાં રૂઝાઇ જવાના!

સખત ઠંડીમાં મધ ઠરી જાય છે. એને પીગાળવા માટે વાસણમાં ભરીને ગરમ પાણીમાં મૂકવું, પણ આ પાણી કદી ૧૪૦ ડીગ્રી-

થી વધુ ગરમ ન થવુ જોઇએ, એટલુજ નહિ પણ મધ પીગળ્યા પછી એ તરતજ કાઢી લેવાનુ જોઇએ મધ સીધે સીધુ ગરમ કર્યાથી એના પ્રજીવકો અને ડાયસ્ટેઝ નાશ પામે છે

મધ ખરીદતી વેળા હમેશા વગડાઉ મધનેજ પસદગી અપાવી જોઇએ એમા અનેક પ્રકારના સ્વાદ આવે છે આ સ્વાદોનો આધાર મધપૂડાની આજુબાજુની બાગાયત અને કુદરતી પેદાશ ઉપર રહેલો છે લીમડાનું મધ સહેજ કડુચુ તો હોય છે, પણ આરોગ્યની દૃષ્ટિએ એ સર્વોત્તમ છે (કાર્તિક ૧૯૯૩ ના "કુમાર" માસિકમાથી)

૧૨૬—आयुर्वेदिक गुणकारी प्रयोगो

(લેખક-રાજવૈદ્ય પ્રતાપરાય નબકનાન)

આદુનો પ્રયોગ

આદુનો રસ તોલા ૨૦ કાઢીને તેમા અર્ધું પાણી મેળવવુ. પછી સાકર તોલા પાચ નાખી ઘટ રસ થાય ત્યા સુધી ઉકાળવુ. પછી તેમા કેસર, લવીગ, એલચી, જાયફળ, જાવ ની સર્વ વસ્તુઓ રસના પ્રમાણમા મેળવી મજબૂત બૂચવાળી શીશીમા ભરી રાખવુ. તેમાથી રોજ તોલા અડધો સુધી પી શકાય છે દમ, ખાસી, મદાગ્નિ, અરૂચિ, પિત્તનું ચડવુ વગેરે રોગ મટાડી રોગીને આરામ કરે છે

ગરમીમાં શરબતે ખુશ

ગુલાબના સુક્કા ફૂલ, બદામની મીજ, કાળી દ્રાક્ષ, વરિયાળી, ખસખસ દરેક સરખે વજને લઇ મરી દાણા ચાર તેને પીસી બારીક કરવા તેમા ડબલ વજને સાકર નાખી ઠડુ પાણી ઉમેરી ખૂબ હલાવી એકરસ કરવુ પછી ઇચ્છા મુજબ પીવાથી તબિયત ખુશ થાય છે ગમે તેવી ગરમીમા શાતિ કરી મગજ તર કરે છે ઉનાળામા કે ઓક્ટોબર માસમા ઘણુ ઉપયોગી છે

છાશનો પ્રયોગ

ખટમીઠી, સુગધી છાશ સિધાલૂણ અને જીરૂ નાખીને પીવાથી જઠરાગ્નિ સુધરે આમરોગમા, બધકોષમા, હરસ રોગમા અને વાયુમા, ગોળામા ફાયદાકર્તા છે, શાતિકર છે અને સગ્રહણી મટે છે

દાડમનો પ્રયોગ

સારા પાકેલા દાડમ નગ ૨૦ લાવી તેમાથી દાણા કાઢી તેનો રસ કાઢી તે રસમા સાકર શેર એક નાખી ઘટ થાય ત્યા સુધી ઉકા

ળવો. પછી ઉતારીને કેસર તોલો અડધો તથા એલચીનાં ફોતરાં કાઢેલ તેનું ચૂર્ણ તોલો એક મેળવી શીશીમાં ભરી રાખવું. આ શરબતનો પ્રયોગ રોજ અઢી તોલાનો છે; જે રોજ ગરમીનાં દિવસોમાં પીવાથી ગરમી શાંત થાય છે, ખાવામાં રૂચિ કરે છે અને શાંતિપ્રદ છે.

દૂધનો પ્રયોગ

અગ્નિથી અગર કોઇ ચીજ ખાવાથી મુખ દાઝી ગયું હોય તો દૂધને ગરમ કરી તેની મલાઇ બનાવી કોળાયો મુખમાં ભરવો. એમ દિવસમાં ત્રણ વખત કરવાથી આરામ થાય છે.

દ્રાક્ષનો પ્રયોગ

દ્રાક્ષ તોલા પાંચ બીજ વગરની, લીંબુનો રસ તોલો ૦॥ તેમાં વાટીને તેમાં દાડમનો રસ તોલા વીસ મેળવવો. પછી તેને વસ્ત્રવતી ગાળીને રસમાં સંચળ, એલચી, મરી, જીરૂં, અજમો દરેક એકએક આનીભાર લઈ ચૂર્ણ કરી તેની સાથે મેળવવું અને મધ તોલા પાંચ ઉમેરી હલાવી એકરસ કરી સ્વચ્છ બાટલીમાં ભરી રાખવું. તેમાંથી રોજ એક સમયે સવારે અને સાંજે બે વખત તોલો અડધા સુધી પીવાથી જમવામાં ઇચ્છા ન થતી હોય તો થાય, ભૂખ ન લાગતી હોય તો લાગે, શરીર સ્ફુર્તિમાં રહે. આ પ્રયોગ અતિ ગુણકારી છે.

બ્રાહ્મીનો પ્રયોગ

બ્રાહ્મીનો રસ તોલો ૧, તેમાં મધ તોલો ૦। સાથે મેળવી એક-રસ કરી સવાર, સાંજ બે વખત પીવાથી સર્વ જાતનાં ઉન્માદનાં તેમજ દરેક જાતનાં મગજના રોગો મટાડી મગજને શાંત કરે છે.

બીજોરાંનાં ફળનો પ્રયોગ

બીજોરાંનાં ફળનો રસ તોલો ૦। તથા તેનાથી અડધા ભાગનું મધ તથા જવખાર ગુંજ એક-ત્રણેને એકત્ર મેળવી પીવાથી હૃદયમાં મારતું શૂળ તથા પેટનો વાયુ એ રોગો નાબૂદ થાય છે.

લસણનો પ્રયોગ

લસણની કળીઓ, જીરૂં, સિંધવ, સંચળ, સૂંઠ, પીપર, તીખાં, હીંગ એ સઘળાં સરખે વજને લઈ તેનું બારીક ચૂર્ણ કરવું. પછી તેની લીંબુના રસમાં ગોળીઓ ચણા જેવડી વાળવી. આ ગોળીઓ ખાધેલું પચાવે, ભૂખ લગાડે, અજીર્ણમાં સારૂં કામ કરે, પેટના દુખાવામાં વાયુથી પેટ ચડયું હોય વગેરે રોગો મટાડી રોગીને આરામ કરે છે. દિવસમાં ત્રણ વખત એક એક ગોળી સવાર, બપોર, સાંજે પાણીમાં લેવી.

લીંબુનો પ્રયોગ

સારાં મોટાં લીંબુ નંગ વીસ લાવી તેનો રસ કાઢવો. તે રસને ઉકાળવો. તેમાં સાકર શેર એક નાંખી હલાવી એકરસ કરવું. પછી સ્વચ્છ બાટલીમાં સારી રીતે પેક રહે તેવું ખૂબ મારી ભરી રાખવું. એક સમયે એકથી બે તોલા સુધી લઇ શકાય છે. આ પ્રયોગ ખાસ ગરમીનાં દિવસોમાં એટલે કે ગરમી જ્યારે પડતી હોય ત્યારે કરવાથી, પિત્ત, શમ, ઉલટી, મોળ મટે. મંદ અગ્નિ અને રૂચિ સુધરે, ગરમીથી ચડતું માથું મટે અને શાંતિ કરે.

લીંબડાનો પ્રયોગ

કડવા લીંબડાનાં પાંદડાંને વાટી લઈ તેની લુગદી કરી આંખ પર મૂકી પાટાથી બાંધવું તો આંખનો દુખાવો મટે. ગરમીથી અને ઠંડીથી દુખતી આંખોને મટાડે છે.

શરબતે ખસ

સુગંધી વાળો શેર એક લઈ પાણી શેર બેમાં ઉકાળવો. ચોથો ભાગ બાળી તે પાણીને ઠંડું પાડી પછી સાકરની ચાસણી ડબલ વજનથી નાંખી મેળવી દેવું. આ શરબત અતિ શાંતિ કરે છે. જ્યારે ગરમી પડતી હોય ત્યારે લેવાથી ફાયદાકારક છે.

શરબતે ગુલાબ

ગુલાબજળ ઉંચું અગર ગુલાબમાંથી ખેંચેલો સારો અર્ક તેને સાકરની ચાસણી શેર ૧ માં નાંખી એકરસ કરવાથી ઉંચું ગુલાબ શરબત બને છે. સખ્ત પડતા તાપમાં પીવાથી શરીરની ગરમી નરમ પડી શાંતિ થશે.

સુરણનો પ્રયોગ

સૂરણનું શાક, અથવા ઘીમાં તળીને ખાવાથી (અર્શ-હરસ)નો રોગ મટે છે અને દવા તરીકે કામ આપી આરામ કરે છે.

તુલસી પ્રયોગ

તુલસીનાં પાંદડાંનો રસ તોલા એક, તેમાં મરી દાણાં ચારનું ચૂર્ણ સાથે મેળવી સવાર, બપોર, સાંજ એક એક આનીભાર પીવાથી ઝેરી તાવ અને ગમે તેવો સખત તાવ આવ્યો હોય તોપણ આરામ કરે.

(જુદાં જુદાં માસિકોમાથી સંકલિત)



१२७–उत्तम औषध प्रयोगो

અજીર્ણ પર પ્રયોગ

લીંડીપીપર એક તોલો તથા ગોળ બે તોલા લઇ તેમાંથી એક આનીભારની ગોળી બનાવી દિવસના ત્રણ વખત સવાર, બપોર, સાંજ ખાવાથી અજીર્ણ મટે છે.

આધાશીશીનો મસ્તક રોગ

હરડા તોલો એક, બહેડા તોલો એક, આંબળાં તોલો એક, કરિયાતું તોલો એક, હળદર તોલો એક અને લીંબડાની ગળો તોલો એક–એ છએ ઔષધોને લઇ તે ચૂર્ણને એક શેર પાણીમાં ઉકાળવાં. તોલા દશ પાણી બાકી રહે ત્યારે નીચે ઉતારી ગાળી ગોળ તોલો ૦ા નાંખી સહેજ ગરમ હોય સાંજ પી જવું. આથી માથામાં મારતું શૂળ તથા આધાશીશીનો માથાનો રોગ મટે છે તેમજ માથાનો કોઈ પણ જાતનો રોગી સારો થાય છે.

આંખોની બળતરા

દૂધની તરનાં ટીપાં આંખમાં નાંખવાથી આંખોની બળતરા, લોહીનું ભરાઇ આવવું વગેરે મટાડે છે.

આંખનો રોગ

(૧) સ્ત્રીના ધાવણનું ટીપું આંખમાં નાંખવાથી કોઈ પણ જાતનો આંખનો દુખાવો મટે છે.

(૨) દાડમના પાંદડાંને પાણીની અંદર વાટી લઠી પછી તેનો નેત્રની બહારના ઉપરના ભાગ પર લેપ કરવાથી સર્વ પ્રકારના નેત્રરોગો મટે છે.

(૩) રસવન્તીને પાણીમાં વાટી લઠી પછી તેનો નેત્રની બહારનાં ભાગ પર લેપ કરવાથી સર્વ જાતના રોગો મટે છે.

(૪) એક હરડે, બે બહેડાં અને ચાર આંબળા—એ રીતે સર્વ લઇ ચૂર્ણ કરવું. પછી એને સવાર, સાંજ ઘી મધ સાથે તોલો ૦ા સવારે અને તોલો ૦ા સાંજે ચાટવાથી દરેક જાતના આંખના રોગ મટે છે.

આંજણી માટે પ્રયોગ

રસવંતી, સૂંઠ, મરી, અને લીંડીપીપર એ ચારે ઔષધો સરખે ભાગે લઇ તેને પાણીની અંદર વાટી તેની ગોળી વાળી લેવી. તે ગોળીને પાણીમાં ઓગાળીને લેપ કરવાથી ખરજ આવે એવી પાકેલી આંજણી મટે.

ઉધરસ તથા દમ મટે

(૧) સૂંઠ, હિંગોળ, અને નાગરમોથ એ ત્રણે ઔષધો સરખે ભાગે

લઇ તેનું ચૂર્ણ કરી તે ચૂર્ણથી બમણેા ગેાળ નાંખી ચણા જેવડી ગેાળી કરી મેાંમાં રાખવાથી ઉધરસ તથા દમ મટે.

(૨) બહેડાની છાલ ફક્ત મુખમાં રાખી ચૂસવાથી સર્વ જાતની ઉધરસ તથા દમ મટે.

ઉપદંશનેા ઉપાય

કણેરના મૂળને પાણીમાં વાટીને પછી લેપ કરવાથી ઉપદંશનેા રેાગ અસાધ્ય હેાય તેાપણ જલદી મટે છે.

ઉલટી પર

કડવા લીંબડાની ગળેા તેાલેા એક, તેને અધકચર કરી અડધેા શેર પાણીમા ઉકાળવી. પછી ઉકાળતાં પાશેર પાણી બાકી રહે ત્યારે ઉતારી સવાર, સાંજ સહેજ ગરમ ગરમ હેાય ત્યાંજ પી જવું, જેથી ત્રણે દેાષ-વાયુથી, પિત્તથી કે કફથી થયેલી ઉલટી બંધ થશે.

ઉંદરના ઝેર પર

ઉંદર કરડયેા હેાય અને તેનાં ઝેરની અસર માલમ પડે તેા ઉંદરની લીંડી વાટી પાણીમાં મેળવી ચેાપડી દેવી.

કબજીઆત માટે પ્રયેાગ

જો કાયમી કબજીઆત રહેતી હેાય તેા તેણે સવારનાં પાંચ વાગે ઠંડું પાણી કે જે રાત્રે ત્રાંબાનાં લેાટામાં ભરી રાખ્યું હેાય તેને પી જવું. પાણી પી શકાય તેટલું વધારે પીવું જેથી પેટ સાફ થાય અને તંદુરસ્તી વધે છે.

કમળા માટે પ્રયેાગ

કડવા લીંબડાની ગળેા-તેનેા રસ તેાલેા ૦ાા તથા મધ તેાલેા ૦ા તેને મેળવી દિવસનાં ત્રણ વખત પીવાથી કમળેા મટે છે અને આરામ થાય છે.

કાનમાં અવાજ થતેા હેાય

કાનમાં અવાજ સંભળાયા કરતેા હેાય તેા સરસીયા તેલનું ટીપું નાંખવાથી આરામ થાય છે.

કાનના ચસકા મટે

તલના ચેાખ્ખા તેલમાં લસણની એક કળી કકડાવી તે તેલનું ટીપું કાનમાં નાંખવાથી ચસકા મટે તથા કાનમાં પડેલી ધાક પણ મટે.

કાનમાંથી રસી જતી હેાય

બીજેારાંનેા રસ તેાલેા એક તથા સાજીખાર તેાલેા ૦ા-બન્નેને એકરસ કરી પછી તેના ટીપા બે માત્ર કાનમાં નાંખવાથી કાનમાં થયેલ રસી, કાનનેા દુખાવેા અને કાનમાં થતી બળતરા—એ સર્વ

રોગોને મટાડી આરામ કરે છે.

કોઢ (સફેદ) માટે પ્રયોગ

હરતાલ અને બાબચી સરખે વજને લઇ તેનું ચૂર્ણ કરી પછી તે ચૂર્ણને ગૌમૂત્રની અંદર વાટીને લેપ કરવાથી સફેદ કોઢ મટે છે.

ખાનપાન—પરસ્પર વિરોધી

કોદું, કેરડાં, ખાટાં ફળ, મીઠું, કળથી, દહીં, તેલ, કોંટ ઉગેલાં કઠોળ, દારૂ અને જાંબુ એ સઘળામાંથી કોઇ પણ એકની સાથે દૂધ ખાવાથી ઝેર જેવી અસર થઇ જુદી જુદી જાતનાં શરીરમા રોગો ઉત્પન્ન કરે છે અને તંદુરસ્તી બગાડે. ફણસ સાથે દૂધ દહીં, અડદની દાળ મધ અથવા ઘી ખાવું નહિ. મધ સાથે મૂળા ખાવા નહિ. દૂધ સાથે મૂળા, કાચી કેરી અને જાંબુ ખાવા નહિ. કેળાં સાથે દૂધ કે છાશ પીવી નહિ.

ગાંડા માણસ માટે દવા

ધોળાં ફૂલની શંખાવળી, તેનો રસ કાઢી દિવસનાં બે વખત સવારે સૂર્યોદયે તથા સાંજે સૂર્યાસ્તે તોલો અડધો તેમાં મધ તોલો ૦। મેળવી પીવાથી મગજના દરેક જાતના રોગો મટે, ઊંઘ આવે, મગજ શાંત રહે તેમજ ગાંડપણાની અસર પણ નાબૂદ થાય.

ગૂમડું ન પાકતું હોય તો

ગૂમડું પાકતું ન હોય તો કબૂતરની હગાર અને ઘઉંનો લોટ પાણીમા પકાવી કપડાંનાં બેવડમાં લઈ તેની પર બાંધી દેવી. (પોટીસ) ઉપર શેક કરવાથી ગૂમડું જલદી પાકી ફૂટી જશે.

ગોળી મોટી થઇ હોય તો

હરડા, બહેડા અને આમળાં એ ત્રણે ઔષધોનો કવાથ ગાયનાં મૂત્ર સાથે પીવાથી નીચેની ગોળી (વૃષણની) મોટી થઈ હોય તો સરખી થાય છે.

ઘારાં રૂઝાય

કડવા લીંબડાનાં પાંદડાં, દારૂહળદર, જેઠીમધ અને તલ એ ચારે ઔષધોને ભેગા કરી સારી રીતે વાટી, લઈ, પછી તેને ઘી તથા મધની અંદર મેળવવું; જેથી ફૂટી ગયેલાં ગૂમડાથી પડેલું ઘારું રૂઝાય છે.

જઠરાગ્નિ પ્રદીપ્ત થાય

હરડે, બહેડાં અને આંબળાં તથા લીંડીપીપર એ ચારે ઔષધોનું ચૂર્ણ ગુંજ ૬ સવારે, બપોરે ને સાંજે મધની સાથે ચાટે તો જઠરાગ્નિ સુધરે, દસ્ત સાફ આવે. ઉધરસ, દમ વગેરે ઉપર પણ ફાયદો કરે.

જીર્ણજ્વર માટે ઇલાજ

ગળો (લીંબડાની) તોલા બે, તેને એક શેર પાણીમાં ઉકાળ આઠમો ભાગ રહે ત્યારે ઉતારી સહેજ ગરમ હોય તેમા પીપરનુ ચૂર્ણ ગુંજા ત્રણ ઉમેરી પીવાથી ઝીણો તાવ લાગુ પડયો હોય તે મટે છે અને આરામ થાય છે.

ઝાડાના રોગ માટે પ્રયોગ

કાંટા વગરના જાડા અને મોટા બાવળનાં પાંદડાનો રસ તોલો ૦ા દિવસમા ત્રણ વખત, સવાર, બપોર, સાંજ પીવાથી કોઇ પણ જાતના ઝાડા મટાડે છે.

તાવ ઝીણો લાગુ પડયો હોય તો

કડવા લીંબડાની ગળો બે તોલા અને પાણી મોળગણું લઇ આઠમો ભાગ બાકી રહે ત્યાંસુધી ઉકાળવું. પછી જરા ગરમ હોય ત્યારે લીંડીપીપર ચૂર્ણ ગુંજ ૭ નાંખી સવારે પી જવું. આથી લાગુ પડેલો જીર્ણજ્વર મટે છે અને રોગી આરામ પામે છે.

તાવ પર

ચાર તોલા કરિયાતાને ચોસઠ તોલા પાણીમાં ઉકાળી ચોથો ભાગ બાકી રહે ત્યારે ઉતારી દિવસમા ત્રણ વખત પીવાથી ગમે તેવો તાવ ચાલ્યો જાય છે.

દમ મટે

બેઠી ભોંરીંગણી, છડું અને આમળાં એ ત્રણે સરખે વજને લઈ તેનુ ચૂર્ણ કરી ગુંજા ૩-દિવસના ત્રણ વખત સવાર, બપોર, સાંજ મધ સાથે ખાવાથી કોઈ પણ જાતનો દમ મટે છે.

દસ્ત સાફ માટે પ્રયોગ

હીમજી હરડે (હીમજ) તેને એરંડિયા તેલમાં શેકી નાંખવી. પછી તેનું ચૂર્ણ કરી બાટલીમાં ભરી રાખવું. તેને જમ્યા પહેલાં સવારે અને રાત્રે બે આની ભાર પાણી સાથે લેવાથી દસ્ત સાફ આવે અને મન પસંદ રહે.

દાંત મજબૂત કરવાનો પ્રયોગ

(૧) જે માણસ રોજ કાળા તલ તોલા બે ચાવી તેના ઉપર ઠંડું પાણી પીએ તેના દાત મજબૂત થાય છે અને જિંદગી સુધી પડતા નથી.

(૨) બદામના ઉપરના છોડાને બાળી નાખી કાળી રાખ કરવી. તેમાં ચોથો ભાગ સિંધાલૂણ નાખી સૂર્યોદયે દાંતે ઘસવું. આ પ્રયોગ દાત સાફ મજબૂત કરી જન્તુ થવા દેશે નહિ.

દાંતમાં રસી થઇ હોય તો

દાંતમાં પરૂ થયા કરતુ હોય તો દાત સાફ રાખવા અને

દિવસનાં ચાર વખત જમ્યા પહેલાં બે વખત તથા સવારે અને રાત્રે સૂતી વખતે બે વખત મીઠાના પાણીના કોગળા કરવા. સડેલા સિવાયનાં દાંત પડાવશો નહિ.

ફૂટતા અર્શ માટે પ્રયોગ

કાળા તલ તોલો એક—તેને બારીક વાટી તેમાં માખણ તાજું તોલો એક તથા સાકર તોલો એક મેળવી દિવસમાં ત્રણ વખત, સવાર, બપોર, સાંજ ખાવાથી હરસમાંથી પડતું લોહી બંધ કરી હરસ મટાડે છે.

ધાવણ ઓકતું બાળક

જે બાળક ધાવીને ઓકતું હોય તેને સૂંઠ, પીપર અને મરી સરખાં લઇ ચૂર્ણ કરી તેમાંથી દિવસના બે વખત સવાર સાંજ ગુંજા અડધો અડધો લઇ મધ અને ઘી સાથે ચટાડવાથી ધાવણ ઓકવાનો રોગ મટે છે અને ધાવણ સારી રીતે પાચન થાય છે.

ધોળા વાળ કાળા થાય

લીંબડાની લીંબોળીને પહેલાં ભાંગરાંનાં રસની ભાવના દેવી અને સુકાયા પછી પાછી તેનાં બીયાંની છાલનાં કાઢાની ભાવના દેવી. એ રીતે ભાવનાં દીધેલી લીંબોળીનું તેલ કાઢવું. આ તેલનું નાકમાં ટીપું મૂકી સૂંઘવાથી (નસ્ય) કવખતે ધોળા થયેલા વાળ જલદી કાળા થાય છે. પથ્ય:—ખાવામાં દૂધભાતજ ખાવા.

નાકમાંથી પડતું લોહી

ઘીની અંદર આંબળાને શેકી વાટી તેને દૂધમાં મેળવી માથા પર તેનો લેપ કરવાથી નાકમાંથી પડતું લોહી બંધ થઈ જાય છે.

નેત્રસ્રાવ પર પ્રયોગ

બાવળનાં પાંદડાં તોલો એક તથા પાણી શેર અડધો તેને ઉકાળી ચોથા ભાગનું પાણી બાકી રહે ત્યા સુધી ઉકાળી તેને ગાળી લેવું. એ ગાળી લીધેલા પાણીને પાછું ઘાટું થાય ત્યાં સુધી ઉકાળવું. એ ઘાટા પાણી સાથે મધ તોલો ૦ા ઉમેરીને આંખમા આંજવાથી આખમાથી પડતાં વખતોવખતનાં પાણીને બંધ કરે છે અને આરામ આપે છે.

પાચન માટે ઉપાય

સૂંઠ એક આની ભાર અને તેનાથી બમણો ગોળ (બે આનીભાર) લઈ તેની ગોળી બનાવી દિવસમા ત્રણ વખત સવાર, બપોર અને સાંજ ખાવાથી ખાધેલું હજમ થાય છે. (આમ મટે છે.)

પેટમાં મારતું શૂળ

મીંઢાળ અને કડુ એ બંને ઔષધો સરખે ભાગે લઈ તેને દૂધની અંદર વાટી જરા ગરમ કરવા. પછી તેનો દૂંટી પર લેપ કરવાથી પેટમાં મારતું શૂળ અને પેટપીડ મટે છે.

પેટનાં કૃમિ માટે

વાવડીંગને જરા તેનું ઉપરનું પડ ઉખડી જાય તેમ ખાંડવાં. પછી તેનાં મગજનું વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ બનાવવું. પછી તેને સવાર, બપોર, સાંજ ચાર ચાર ચણોઠીભાર મધ સાથે આપવાથી પેટનાં કરમનો રોગ મટે. બાળકોને ઉંમરના પ્રમાણમા ઓછું વજન આપવું.

પ્રમેહ પર પ્રયોગ

(૧) આંબળાનો રસ તોલો ૦ાા, હળદર તોલો ૦ા અને મધ તોલો ૦ા-તેને મેળવી પીવાથી કોઇ પણ જાતનો પ્રમેહરોગી નીરોગી થાય છે.

(૨) કડવા લીંબડાની ગળો-તેનો રસ તોલો એક સવાર સાંજ, મધ તોલો ૦ા સાથે એકરસ કરી પીવાથી સર્વ જાતનાં પ્રમેહનાં રોગો મટાડે છે અને આરામ કરે છે.

બરલ પર પ્રયોગ

મીઠી કુંવારનો રસ તથા હળદર-ચૂર્ણ સરખે વજને લઇ મેળવી એક આનીભાર સવારે તથા એક આનીભાર સાંજે લેવાથી બરલની ગાંઠથી થયેલા રોગો અને બરલમાં આવેલો સોજો મટે. રોગીને આરામ થાય.

બહેરો સાંભળતો થાય

કુંણી બીલીને ગોમૂત્રમાં વાટીને તેની ચટણી બનાવવી. તેનાથી ચારગણું તેલ તલનુ લેવું તથા સોળભાગ બકરીનું દૂધ અને સોળ ભાગ પાણી નાંખી સઘળા એકરસ કરવાં. પછી તેને ઉકાળવાં. ઉકાળતાં તેલ બાકી રહે ત્યાં સુધી ઉકાળી પછી તે તેલને ગાળી આ તેલ કાનમાં નાંખવાથી બહેરો સારો થાય છે.

બળવાથી પડેલાં ચાંદા રૂઝાય

જવને બાળી તેની કાળી રાખ બનાવી તે રાખને તલનાં તેલમાં મેળવી કોઇપણ રીતે બળેલા શરીરનાં ભાગ પર ચોપડવાથી ચાદાં રૂઝાય અને આરામ થાય.

બળેલો ભાગ સારો થાય

તાદળજાની ભાજીનો કાઢો કરી, તેની અંદર ઘી નાંખી શરીરનો જે ભાગ બળી ગયો હોય તે પર ચોપડવાથી બળેલો ભાગ સારો થાય.

બાળકનાં રોગો પર

અતિવિષની કળીનું ચૂર્ણ ચણોઠીભાર દિવસમાં બે વખત સવાર, સાંજ મધમાં મેળવી ચટાડવાથી ઉધરસ, તાવ, ઉલટી, ઝાડા વગેરે મટાડી બાળકને તંદુરસ્તી આપે છે.

બાળકના દાંત જલદી આવે

જે બાળકને દાંત ઉગવા સંબંધી પીડા થઇ હોય તેને દાંત

જલદી ઉગાડવા માટે તેનાં દાંતની પાળ ઉપર, પેઢાં પર મધ અને પીપરનાં ચૂર્ણથી હલકે હાથે ઘસવું જેથી તુરત દાંત આવવા લાગે છે અને પીડા મટે છે.

બાળદવા

લીંડીપીપર, અતિવિષની કળી, નાગરમોથ અને કાકડાશીંગી–એ સર્વ ઔષધો સરખે વજને લઇ ચૂર્ણ કરવું. પછી રોજ બાળકોને ગુંજા બે બે સવાર, બપોર, સાંજ મધ સાથે ચટાડવાથી ઝાડા, શ્વાસ, ઉધરસ, શરદી અને ઉલટીનો રોગ મટે.

બુદ્ધિ તથા યાદશક્તિ માટે

માલકાંકણી તોલા પાંચ, પીપરીમૂળ તોલા અઢી અને તજ તોલા અઢી–સઘળા બારીક વાટી દશ તોલા ગોળની અંદર મેળવી તેની તોલા ૦। ને વજને ગોળીઓ વાળવી. પછી રોજ એક ગોળી સવારે તથા એક ગોળી સાંજે ખાવી. મગજ સુધરે, બુદ્ધિ ખીલે, અશાંત મગજ શાંત થાય, ગાડપણ સુધરે, ભુખ સારી લાગે અને યાદશક્તિ વધારે છે.

ભગંદરનો ઉપાય

હીરાકશી, સિંધાલૂણ અને એરંડિયું તેલ એ સરખે વજને લઈ મેળવી લેપ કરવાથી ભગંદરનો નાશ થાય.

ભૂખ લગાડે—પાચન કરે

(૧) લીંબુનો રસ લેવાથી અગર જમતી વખતે અનાજ સાથે ખાવાથી વાયુનાશ થાય, પાચન થાય, ભૂખ લગાડે અને જમવામાં રૂચિ કરે.

(૨) ધાણા તો. ૦॥ તથા સૂંઠ તોલો ૦॥ તેને અડધો શેર પાણીમાં ઉકાળી ચોથો ભાગ બાકી રહે ત્યારે ઉતારી પીવાથી ખાધેલું હજમ થાય છે અને ભૂખ લાગે છે.

મગજના રોગ પર

ભૂરા કોળાનો રસ તોલો એક સવારે તથા તોલો એક સાંજે મધ તોલો ૦। મેળવી પીવાથી મગજના દરેક જાતનાં રોગો મટે તથા ઘેલછા પણ સુધારે છે.

મધુપ્રમેહ

જાંબુના ફળનાં સુક્કા ઠળીયાનું ચૂર્ણ બનાવી સવાર, બપોર અને સાંજ એક એક આનીભાર પાણી સાથે લેવાથી પેશાબમા આવતા સાકરનાં જથ્થાને ઘણી ઝડપથી અને ચોક્કસપણે અટકાવે છે અને લાંબો વખત ચાલુ રાખવાથી કાયમ પણ બંધ કરે છે.

માથામાં થતો ખોડો મટે

આંબાની ગોટલી—તેની અંદરની ગોટલી અને હરડે એ બંન્નેને સરખે વજને દૂધમાં વાટી લઈ લગાડવાથી માથામાં થતો ખોડો

બંધ થાય છે અને થયેલો મટે છે.

માથાનો દુખાવો મટે

ખસખસને દૂધની અંદર સારી પેઠે વાટી લઈ પછી તેનો મસ્તક પર લેપ કરવાથી મસ્તકનો દુખાવો શાંત થઇ મટે છે.

માથાનો ભયંકર રોગ

ચારોલી, જેઠીમધ, કઠ, અડદ અને સિંધાલૂણ—એ પાંચે ઔષધોને સરખે વજને લઈ બારીક ચૂર્ણ કરી તેને મધમાં મેળવીને પછી માથા પર લેપ કરવાથી ભયંકર રોગ મટે છે.

માથું દુખે ત્યારે

શતાવરી, ધ્રો (દુર્વા), કાળાતલ અને ક્ષારોડી—એ પાંચે ઔષધો તોલો એક એક લઇ તેને પાણીની અંદર વાટી પછી તેનો માથા પર લેપ કરવાથી સર્વ જાતનો માથાનો દુખાવો મટે છે અને આરામ કરે છે.

માર વાગેલ હોય તો

સાજીખાર, હળદર, દારૂ હળદર, એ સઘળાં સરખે વજને લઇ વાટી માર વાગેલો હોય ત્યાં દિવસે લેપ કરવાથી આરામ થાય છે.

માંદગીમાં જળપ્રયોગ

તાવમાં, સળેખમમાં, પડખાંનાં દુખાવામાં (શૂળમાં), ગળામાં થયેલા કફના રોગમાં, આફરામાં, વાયુ અને કફથી થયેલા કોઇપણ વ્યાધિમાં, પાણી જે પીવું તે ઉકાળીને પછી ઠંડુ કરેલુંજ પીવું; જે શરીરની તંદુરસ્તી જલદી સુધારવામાં મદદ કરે છે.

મુખમાં ચાંદાં પડયાં હોય

અગ્નિથી અગર કોઈ ચીજ ખાવાથી મુખ દાઝી ગયું હોય તો દૂધનો કોગળો મોંમાં ભરી રાખી થાકી જવાય ત્યારે ખીજો એમ દિવસનાં ત્રણ વખત કરવાથી આરામ થાય છે અને મુખ સાફ થાય છે.

મુખ. પરના. ડાઘ. કેમ. જાય?

જીરૂં, શાહજીરૂં, કાળા તલ, સરસવ એ સઘળાં સરખે ભાગે લઇ દૂધ સાથે વાટયા પછી મુખ ઉપર ચોપડવાથી પડેલા ડાઘ નાબૂદ થાય છે. મુખ ચંદ્ર જેવું થાય છે.

મુખ પર થતા ખીલનો ઉપાય

ગોરોચન અને મરી એ બંને ઔષધોને સરખે ભાગે લઇ તેને સારી પેઠે પાણીની અંદર વાટીને લેવું. પછી તેનો મુખ પર લેપ કરવાથી મુખ પર થયેલા ખીલ મટે. પેટ સાફ રાખવું. (રાત્રે હિમેજ સેવી.)

મેદ વધ્યા પર

ચૂલા પર એક શેર પાણી મૂકી તેનો અડધો ભાગ બળતા

સુધી ઉકાળવું. પછી તે ગરમ હોય ત્યારેજ રાત્રે પીવાથી મેદ રોગ જેને હેરાન કરતો હોય તેને મટાડે છે.

મેલેરિયા માટે

ચાર તોલા ખડસલીઓ (પિત્તપાપડો) તેને ખાંડી એક શેર પાણીમાં ઉકાળી આઠમો ભાગ બાકી રહે ત્યારે ઉતારી લેવું. પછી સહેજ ઉનો હોય ત્યાંજ પી જવાથી ગમે તેવો પિત્ત જ્વર (મેલેરીયા) રોગ મટે છે અને આરામ થાય છે.

યુવાન થવું હોય તો

અશ્વગંધા તોલા વીશ અને વરધારો તોલા વીશ લઈ તેનું ચૂર્ણ કરવું. પછી તેને ઘીવાળા વાસણમાં રાખવું. એ ચૂર્ણ રોજ સવારે તોલો અડધો ગાયનાં દૂધમાં મેળવી પીએ તો શરીરે કરચલી પડેલો માણસ પણ યુવાની ધારણ કરે; ધોળા વાળ કાળા થાય.

રતાંધળો થયો હોય તો

સારોડીનાં મૂળને દૂધમાં ઘસીને આંખમાં આંજવાથી જેવી રીતે સૂર્ય અંધારાનો નાશ કરે છે તેવી રીતે રતાંધળો સારો થાય છે.

લોહી બગડેલું કેમ ઓળખશો ?

જેનું લોહી બગડયું હોય તેને શરીરમાં વેદના થાય, શરીર થાકી ગયા જેવું લાગે, બળતરા થાય, રાતાં ચામઠાં શરીરે નીકળે, સોજા થાય અને શરીરે ફોલ્લાઓ પણ થાય.

વીંછી કરડે તેના પર પ્રયોગ

વીંછી ડંખ્યો હોય તો તે ઉપર તરતજ ઘાણીમાંથી નીકળેલું તરતનું તેલ તલનું લગાડી દેવું અથવા તાજું તલનું તેલ સહેજ ગરમ કરી ચોપડી દેવું, શાંતિ થશે. અગર ડંખ પર ઘીમાં સિંધવ (ઘી એકભાગ અને સિંધવ અરધો ભાગ) ખરલ કરી મેળવી વારંવાર ચોપડયા કરો જેથી વેદના શમી જશે અને આરામ થશે.

વીંછીનાં ડંખ પર લોપરી

જીરૂં અને સિંધવ સરખે ભાગે લઈ પાણીમાં વાટી ચટણી બનાવવી. પછી તેને ઘીમાં કકડાવી વીંછીએ જ્યાં ડંખ માર્યો હોય ત્યાં લોપરી (પોટીસ) બાંધી દેવી જેથી આરામ થશે.

વાના દર્દથી દુખાવો

ખીલીનાં પાન ખાફી તેને દુખતા ભાગ પર એરંડિયું લગાડી બાંધી દેવાથી આરામ થાય છે.

વાયુથી અંગ દુખતું હોય

માત્ર વાયુને લીધે જે અંગ દુખતું હોય તે જગ્યાએથી વાળ કાઢી નાંખવા. ત્યારબાદ ચણોઠીને પાણીની અંદર વાટી તે જગ્યાએ

બંધ થાય છે અને થયેલો મટે છે.

માથાનો દુખાવા મટે

ખસખસને દૂધની અંદર સારી પેઠે વાટી લઈ પછી તેનો મસ્તક પર લેપ કરવાથી મસ્તકનો દુખાવો શાંત થઇ મટે છે.

માથાનો ભયંકર રોગ

ચારોલી, જેઠીમધ, કઠ, અડદ અને સિંધાલૂણ-એ પાંચે ઔષધોને સરખે વજને લઈ બારીક ચૂર્ણ કરી તેને મધમાં મેળવીને પછી માથા પર લેપ કરવાથી ભયંકર રોગ મટે છે.

માથું દુખે ત્યારે

શતાવરી, ધ્રો (દુર્વા), કાળાતલ અને સાટોડી-એ પાંચે ઔષધો તોલો એક એક લઇ તેને પાણીની અંદર વાટી પછી તેનો માથા પર લેપ કરવાથી સર્વ જાતનો માથાનો દુખાવો મટે છે અને આરામ કરે છે.

માર વાગેલ હોય તો

સાજીખાર, હળદર, દારૂ હળદર, એ સઘળાં સરખે વજને લઇ વાટી માર વાગેલો હોય ત્યાં દિવસે લેપ કરવાથી આરામ થાય છે.

માંદગીમાં જળપ્રયોગ

તાવમા, સળેખમમાં, પડખાંનાં દુખાવામાં (શળમાં), ગળામાં થયેલા કફના રોગમાં, આફરામાં, વાયુ અને કફથી થયેલા કોઇપણ વ્યાધિમાં, પાણી જે પીવું તે ઉકાળીને પછી ઠંડુ કરેલુંજ પીવું; જે શરીરની તંદુરસ્તી જલદી સુધારવામાં મદદ કરે છે.

મુખમાં ચાંદાં પડયાં હોય

અગ્નિથી અગર કોઈ ચીજ ખાવાથી મુખ દાઝી ગયું હોય તો દૂધનો કોગળો મોંમાં ભરી રાખી થાકી જવાય ત્યારે બીજો એમ દિવસનાં ત્રણ વખત કરવાથી આરામ થાય છે અને મુખ સાફ થાય છે.

મુખ પરના ડાઘ કેમ જાય?

જીરૂં, શાહજીરૂં, કાળા તલ, સરસવ એ સઘળાં સરખે ભાગે લઇ દૂધ સાથે વાટયા પછી મુખ ઉપર ચોપડવાથી પડેલા ડાઘ નાબૂદ થાય છે. મુખ ચંદ્ર જેવું થાય છે.

મુખ પર થતા ખીલનો ઉપાય

ગોરોચન અને મરી એ બંને ઔષધોને સરખે ભાગે લઇ તેને સારી પેઠે પાણીની અંદર વાટીને લૂછવું. પછી તેનો મુખ પર લેપ કરવાથી મુખ પર થયેલા ખીલ મટે. પેટ સાફ રાખવું. (રાત્રે હિમેજ સેવી.)

મેદ વધ્યા પર

ચૂલા પર એક શેર પાણી મૂકી તેનો અડધો ભાગ બળતા

સુધી ઉકાળવું. પછી તે ગરમ હોય ત્યારેજ રાત્રે પીવાથી મેદ રોગ જેને હેરાન કરતો હોય તેને મટાડે છે.

મેલેરિયા માટે

ચાર તોલા ખડસલીઓ (પિત્તપાપડો) તેને ખાંડી એક શેર પાણીમાં ઉકાળી આઠમો ભાગ બાકી રહે ત્યારે ઉતારી લેવું. પછી સહેજ ઉનો હોય ત્યાંજ પી જવાથી ગમે તેવો પિત્ત જ્વર (મેલેરીયા) રોગ મટે છે અને આરામ થાય છે.

યુવાન થવું હોય તો

અશ્વગંધા તોલા વીશ અને વરધારો તોલા વીશ લઈ તેનું ચૂર્ણ કરવું. પછી તેને ઘીવાળા વાસણમાં રાખવું. એ ચૂર્ણ રોજ સવારે તોલો અડધો ગાયનાં દૂધમાં મેળવી પીએ તો શરીરે કરચલી પડેલો માણુસ પણ યુવાની ધારણ કરે; ધોળા વાળ કાળા થાય.

રતાંધળો થયો હોય તો

સાટોડીનાં મૂળને દૂધમાં ઘમીને આંખમાં આંજવાથી જેવી રીતે સૂર્ય અંધારાનો નાશ કરે છે તેવી રીતે રતાંધળો સારો થાય છે.

લોહી બગડેલું કેમ ઓળખશો ?

જેનું લોહી બગડયું હોય તેને શરીરમાં વેદના થાય, શરીર થાકી ગયા જેવું લાગે, બળતરા થાય, રાતાં ચામઠાં શરીરે નીકળે, સોજા થાય અને શરીરે ફોલ્લાઓ પણ થાય.

વીંછી કરડે તેના પર પ્રયોગ

વીંછી ડંખ્યો હોય તો તે ઉપર તરતજ ઘાણીમાંથી નીકળેલું તરતનું તેલ તલનું લગાડી દેવું અથવા તાજું તલનું તેલ સહેજ ગરમ કરી ચોપડી દેવું, શાંતિ થશે. અગર ડંખ પર ઘીમાં સિંધવ (ઘી એકભાગ અને સિંધવ અરધો ભાગ) ખરલ કરી મેળવી વારંવાર ચોપડયા કરો જેથી વેદના શમી જશે અને આરામ થશે.

વીંછીનાં ડંખ પર લોપરી

જીરૂં અને સિંધવ સરખે ભાગે લઈ પાણીમાં વાટી ચટણી બનાવવી. પછી તેને ઘીમાં કકડાવી વીંછીએ જ્યાં ડંખ માર્યો હોય ત્યાં લોપરી (પોટીસ) બાંધી દેવી જેથી આરામ થશે.

વાના દર્દથી દુખાવો

બીલીનાં પાન બાફી તેને દુખતા ભાગ પર એરંડિયું લગાડી બાંધી દેવાથી આરામ થાય છે.

વાયુથી અંગ દુખતું હોય

માત્ર વાયુને લીધે જે અંગ દુખતું હોય તે જગ્યાએથી વાળ કાઢી નાંખવા. ત્યારબાદ ચણોઠીને પાણીની અંદર વાટી તે જગ્યાએ

લેપ કરવો. આથી વાયુની પીડા જલદીથી મટી જાય છે.

વાયુના રોગ

(૧) લીણુનો રસ લેવાથી અગર જમવા વખતે અનાજ સાથે નીચોવી ખાવાથી વાયુના રોગો મટે તથા ખાધેલું પાચન કરી રૂચિ કરે.

(૨) લસણની કળી ચાર સવારે તથા ચાર સાંજે જમવા સાથે ચટણીના રૂપમા ખાવાથી વાયુનો નાશ થાય છે અને લાંબા વખતનો અજીર્ણનો રોગ જાય અને ભૂખ સારી લાગે છે.

વાળ ખરી પડતા હોય તો

જેઠીમધ, કાળું કમળ અને દ્રાક્ષ એ ત્રણે પાંચ પાચ તોલા ઔષધોને બારીક વાટી તેની અંદર તલનું તેલ તોલો એક, ગાયનું ઘી તોલો એક તેમા ઉમેરી સારી પેઠે એકરસ કરી પછી લેપ કરવાથી વાળ ખરી પડતા હોય તો બધ થઈ વાળ ઘાટા અને મજબૂત થાય છે.

વાળ લાવવાનો ઉપાય

(૧) જેઠીમધ અને ઠળીયા કાઢેલા લીલાં આંબળાં એ બંને સરખે ભાગે લઇને તેને વાટવાં અને લદ્દયા પછી તે ઔષધો એક ભાગ તથા તલનું તેલ ચાર ભાગ, ગાયનું દૂધ સોળ ભાગ અને પાણી સોળ ભાગ લઇ એ ચારે પદાર્થોને એકત્ર કરીને તેલ બાકી રહે ત્યા સુધી ઉકાળવું. પછી તેલને ગાળી લેવું. આ તેલનું નાકમા નસ્ય (ટીપુ) લેવાથી માથું, મૂછ અને દાઢીએથી જતા રહેલા વાળ પાછા આવે છે.

(૨) હાથીદાતને બાળીને કરેલા કોલસા અને રમવન્તીને બંને સરખે વજને લઇ બકરીના દૂધમાં વાટીને જે જગાએ વાળ લાવવા હોય તે જગાએ લેપ કરવાથી વાળ ઊગે છે. હથેળીને સંભળાવી, નહિતર ત્યાં વાળ ઊગી આવશે.

વાળ વધારવાનો ઉપાય

(૧) ગોખરૂ અને તલનાં ફૂલો એ સરખે વજને લઈ ચૂર્ણ કરી અને ઘી સરખે ભાગે મેળવી પછી તેનો લેપ માથા પર કરવાથી સારી રીતે વાળ વધે છે.

વાળ વધે અને કાળા પણ થાય

(૨) તલ, આંબળાં, કમળનું કેસર અને જેઠીમધ એ ઔષધો એક એક તોલો લઈ તેને ચોખ્ખું મધ લઇ તેમા વાટવું અને લગાડવું; જેથી કેશ વધારે છે અને કાળા પણ થાય છે.

શીતળાનો ઉપાય

શીતળા આવતા અટકાવવા માટે ઘરમા સવાર, સાંજ કડવા લીંબડાના પાનનો ધૂપ કરવો. લીંબડાનાં પાંદડાને ઉકાળી ઘરમાં તે

પાણી સવારસાંજ છાંટવું તથા દરેક માણસે કડવા લીંબડાનાં પાંદડાંનો રસ તોલો ૧ સવારે તથા તોલો ૧ સાંજે પીવો.

શીળસ માટે પ્રયોગ

દુર્વા (ધ્રો) અને હળદર બને આવધો સરખે ભાગે લઇ તેને વાટી પછી તેનો લેપ શરીરે કરવાથી શીળસ મટે છે.

સળેખમ માટે પ્રયોગ

આદુનો રસ તોલો ૧ તથા તેનાથી અડધા ભાગનું મધ મેળવી સવાર, બપોર, સાંજ પીવાથી સળેખમનો રોગ મટે છે.

સોજા પર

બીલીનાં પાંદડાંનો રસ કાઢી તોલો અડધો લઇ તેમાં મરી દાણાંનું ચૂર્ણ વાલ બે નાંખી મેળવી પીવાથી સર્વ પ્રકારના સોજા મટે છે. પાંડુરોગ, કબજીઆત અને હરસને ગુણકારી છે.

સંગ્રહણી મટે

સૂંઠ અને બીલી બંન્નેને સાથે સહેજ પાણીમાં નાંખી વાટવાં. પછી સવાર સાંજ તોલો ૧ લેવાથી સંગ્રહણી રોગ જાય છે. રોગી આરામ પામે છે.

સુંદરતા વધે

એલચી, તજ, તમાલપત્ર અને નાગકેસર, એ ચારે ઔષધો સરખે વજને લઈ ચૂર્ણ કરી રોજ દિવસના ત્રણ વખત સવાર, બપોર, સાંજ ગુંજા ૪—એકંદર ગુંજા ૧૨ ખાવાથી શરીરનો વર્ણ સુધરે અને સુંદરતા વધે છે. (પ્રયોગ સુધારો થાય ત્યા સુધીનો)

હરસ માટે પ્રયોગ

હરડે એક ભાગ અને ગોળ બે ભાગ લઈ તેની ગોળી એક આની-ભારની બનાવી દિવસનાં ત્રણ વખત લેવાથી હરસનો રોગ મટે છે.

હરસમાં લોહી પડતું હોય

કાળા તલ તોલો ૧, તેને બારીક વાટી તેમાં માખણ તોલો ૧ તથા સાકર તોલો ૧ મેળવી દિવસનાં ત્રણ વખત સવાર, બપોર, સાંજ ખાવાથી હરસમાં પડતું લોહી બંધ કરી હરસ મટાડે છે.

હેડકીનો ઉપાય

લીંડીપીપર ગુંજા ત્રણ (ચૂર્ણ) મધ સાથે (દિવસમાં ત્રણ વખત —સવાર બપોર અને સાંજ) ચાટવાથી હેડકી મટે છે.

લેપ કરવો. આથી વાયુની પીડા જલદીથી મટી જાય છે.

વાયુના રોગ

(૧) લીંબુનો રસ લેવાથી અગર જમવા વખતે અનાજ સાથે નીચોવી ખાવાથી વાયુના રોગો મટે તથા ખાધેલું પાચન કરી રુચિ કરે.

(૨) લસણની કળી ચાર સવારે તથા ચાર સાંજે જમવા સાથે ચટણીના રૂપમા ખાવાથી વાયુનો નાશ થાય છે અને લાંબા વખતનો અજીર્ણનો રોગ જાય અને ભૂખ સારી લાગે છે.

વાળ ખરી પડતા હોય તો

જેઠીમધ, કાળું કમળ અને દ્રાક્ષ એ ત્રણે પાંચ પાંચ તોલા ઔષધોને બારીક વાટી તેની અંદર તલનું તેલ તોલો એક, ગાયનું ઘી તોલો એક તેમા ઉમેરી સારી પેઠે એકરસ કરી પછી લેપ કરવાથી વાળ ખરી પડતા હોય તો બંધ થઈ વાળ ઘાટા અને મજબૂત થાય છે.

વાળ લાવવાનો ઉપાય

(૧) જેઠીમધ અને ઠળીયા કાઢેલા લીલાં આંબળાં એ બંને સરખે ભાગે લઇને તેને વાટવાં અને લટ્યા પછી તે ઔષધો એક ભાગ તથા તલનું તેલ ચાર ભાગ, ગાયનું દૂધ સોળ ભાગ અને પાણી સોળ ભાગ લઇ એ ચારે પદાર્થોને એકત્ર કરીને તેલ બાકી રહે ત્યાં સુધી ઉકાળવું. પછી તેલને ગાળી લેવું. આ તેલનું નાકમા નસ્ય (ટીપું) લેવાથી માથું, મૂછ અને દાઢીએથી જતા રહેલા વાળ પાછા આવે છે.

(૨) હાથીદાતને બાળીને કરેલા કોલસા અને રમવન્તીને બને સરખે વજને લઇ બકરીના દૂધમાં વાટીને જે જગાએ વાળ લાવવા હોય તે જગાએ લેપ કરવાથી વાળ ઊગે છે. હથેળીને સંભાળવી, નહિતર ત્યાં વાળ ઊગી આવશે.

વાળ વધારવાનો ઉપાય

(૧) ગોખરૂ અને તલનાં ફૂલો એ સરખે વજને લઈ ચૂર્ણ કરી અને ઘી સરખે ભાગે મેળવી પછી તેનો લેપ માથા પર કરવાથી સારી રીતે વાળ વધે છે.

વાળ વધે અને કાળા પણ થાય

(૨) તલ, આંબળાં, કમળનું કેસર અને જેઠીમધ એ ઔષધો એક એક તોલો લઈ તેને ચોખ્ખું મધ લઇ તેમા વાટવું અને લગાડવું; જેથી કેશ વધારે છે અને કાળા પણ થાય છે.

શીતળાનો ઉપાય

શીતળા આવતા અટકાવવા માટે ઘરમા સવાર, સાંજ કડવા લીંબડાના પાનનો ધૂપ કરવો. લીંબડાનાં પાંદડાને ઉકાળી ઘરમાં તે

પાણી સવારસાંજ છાટવું તથા દરેક માણસે કડવા લીંબડાનાં પાદડાનો રસ તોલો ૦ સવારે તથા તોલો ૦ સાંજે પીવો.!,

શીળસ માટે પ્રયોગ

દુર્વા (ધ્રો) અને હળદર બને આપધો સરખે ભાગે લઇ તેને વાટી પછી તેનો લેપ શરીરે કરવાથી શીળસ મટે છે.

સળેખમ માટે પ્રયોગ

આદુનો રસ તોલો ૦ તથા તેનાથી અડધા ભાગનું મધ મેળવી સવાર, બપોર, સાંજ પીવાથી સળેખમનો રોગ મટે છે.

સોજા પર

બીલીનાં પાંદડાનો રસ કાઢી તોલો અડધો લઇ તેમા મરી દાણુ નું ચૂર્ણ વાલ બે નાખી મેળવી પીવાથી સર્વ પ્રકારના સોજા મટે છે પાંડુરોગ, કબજીઆત અને હરસને ગુણકારી છે.

સંગ્રહણી મટે

સૂંઠ અને બીલી બંન્નેને સાથે સહેજ પાણીમાં નાખી વાટવાં. પછી સવાર સાંજ તોલો ૦ લેવાથી સંગ્રહણી રોગ જાય છે. રોગી આરામ પામે છે.

સુંદરતા વધે

એલચી, તજ, તમાલપત્ર અને નાગકેસર, એ ચારે ઔષધો સરખે વજને લઈ ચૂર્ણ કરી રોજ દિવસના ત્રણ વખત સવાર, બપોર, સાંજ ગુંજા ૪-એકંદર ગુંજા ૧૨ ખાવાથી શરીરનો વર્ણ સુધરે અને સુંદરતા વધે છે. (પ્રયોગ સુધારો થાય ત્યા સુધીનો)

હરસ માટે પ્રયોગ

હરડે એક ભાગ અને ગોળ બે ભાગ લઈ તેની ગોળી એક આનીભારની બનાવી દિવસના ત્રણ વખત લેવાથી હરસનો રોગ મટે છે.

હરસમાં લોહી પડતું હોય

કાળા તલ તોલો ૧, તેને બારીક વાટી તેમાં માખણ તોલો ૧ તથા સાકર તોલો ૧ મેળવી દિવસના ત્રણ વખત સવાર, બપોર, સાંજ ખાવાથી હરસમા પડતુ લોહી બંધ કરી હરસ મટાડે છે.

હેડકીનો ઉપાય

લીંડીપીપર ગુંજા ત્રણ (ચૂર્ણ) મધ સાથે (દિવસમા ત્રણ વખત -સવાર બપોર અને સાંજ) ચાટવાથી હેડકી મટે છે.

માક૫૨ ૧૨૮ ગામડાનો વૈદ્ય

આંખનું ફૂલું

(૧) નાગરમોથને ધાવણમા ઘસી આખે આંજવાથી ફૂલું મટે છે તેવીજ રીતે બહેડાનું મીંજ મધમા ઘસીને આંજવાથી ફૂલું મટે છે.

(૨) કપૂરને મધમાં મેળવી આંજવાથી ફૂલું મટે છે.

(૩) બાવળના ફૂલનો રસ તથા ઘોડીનું મૂત્ર સાથે મેળવી આખમાં આંજવાથી પરવાળાં મટે છે.

(૪) સાટોડીનું મૂળ પાણીમા ઘસી આંજવાથી ફૂલું મટી જાય છે.

આંખની રતાશ

(૧) સમુદ્રફીણ અને સાકર સમભાગે લઇ બારીક વાટી સળી ભરી આખે આંજવાથી રતાશ મટે છે.

(૨) બાવળના ફૂલ અને રક્તચંદન ઘસી પાણીમાં વાટી અંજન રીતે આખમા લગાડવાથી રતાશ મટે છે.

ખાંસી માટે

(૧) કેળના સૂકાં પાન લાવી બાળી તેની રાખ કરી તેમાં જરા લવણ મેળવી દિવસમા ચાર વાર મધમાં મેળવી ચાટવાથી ખાંસી મટે છે. આ દવા કુકડીઆ ખાંસી માટે પણ ઉત્તમ છે.

(૨) ઘઉનો લોટ તોલા ૨૦ લઇ તેમા ૫ તોલા મીઠું-લવણ નાંખી પાણીથી બરાબર બાંધી તેનો ગોળો કરી ચૂલામા નાંખી બાળી વાટી રાખવું. ૦। તોલો દવા મધમાં દિવસમાં ત્રણવાર ચાટવાથી ખાસી મટે છે.

ચામડીના દરદો

રતવા, વિસર્પ, દરાજ, ખસ, ખૂજલી અને ખરજવા જેવા ત્વચારોગ માટે ગેરૂને પાણીમા વાટી લેપ કરવાથી ચામડી સાફ થઇ એવી જાતના દરદો મટી જાય છે.

તરસ લાગતી હોય

અત્યંત તરસ લાગતી હોય ત્યારે ગેરૂ (સોનાગેરૂ માટી કહે છે તે) ૦। તોલો થોડા પાણીમાં મેળવી પીવાથી સારો લાભ થાય છે.

તાવ અને પેટનું દરદ

નવા તાવમા ગેરૂ અને નવસાગર સમભાગે લઈ વાટી લેવું અને તેમાથી ૦। તોલો દવા સવારમાંજ પાણી સાથે પાવી, તો તાવ ઉતરે છે ને પેટનું દરદ પણ મટી જાય છે.

તાવ જ્વર માટે

(૧) સૂંઠ તો. ૦।, લીંબડાની ગળો તો. ૦॥, એ બેને કચરી લઇ ૨૦ તોલા પાણીમાં નાખી માટીના વાસણમાં તેનો ઉકાળો કરવો,

રક્તસ્રાવ વગેરે પર.

બકરીનું દૂધ તો. ૨૦, પાણી તો. ૪૦ અને ગેરૂ તો. ૦। મેળવી દરરોજ સવારસાંજ પીવાથી રક્તસ્ત્રાવ, રક્તપ્રદર, રક્તાર્શ, રક્તાતિસાર વગેરે મટે છે.

સુવાવડીનો તાવ

સુવાવડ વખતે કોઇક સ્ત્રીને ઠીક રીતે સ્વચ્છતા ન- રાખવાથી કે દાઇની અશુદ્ધતાથી જ્વર–તાવ આવે છે. એમાં કેટલીકવાર તાવ વધારે હોય છે; સાથે તરસ, બકવાદ, મૂર્છા વગેરે ઉપદ્રવો હોય છે આવા તાવમાં કાયફળની છાલનું ચૂર્ણ ૦। તોલો, સાકરના શરબતના અનુપાન સાથે આપવાથી જાદુની માફક તાવ વગેરે સર્વ ઉપદ્રવો મટી જાય છે. દવાની બે ત્રણ માત્રાથી વધુ માત્રા ન આપવી અને લાભ પણ એટલામાં બરાબર થાય છે.

સોજા, વ્રણ અને ચોટ લાગવી વગેરે

(૧) હળદરને ગૌમૂત્રમાં ઘસી જરા ગરમ કરી લેપ કરવાથી લાભ થાય છે; સોજો મટે છે.

(૨) હળદરને ઘીમા વાટી લેપ કરી તેના પર કપાસ મૂકી પાટો બાંધી લેવો. ચોટ–સોજા મટે છે.

(૩) ડુંગળી અને હળદર બનેને વાટી ઘીમાં થોડુંક ગરમ કરી ચોટવાળી જગા પર લગાડવું.

(૪) હળદરના ચૂર્ણને બકરીના દૂધમાં વાટીને શરીર પર માલીસ કરવાથી ચામડીનાં દરદ–ખૂજલી મટે છે.

(૫) જૂના વ્રણોમા હળદરનું ચૂર્ણ છાટવાથી ફાયદો થાય છે.

(૬) હળદરનાં ચૂર્ણને આકડાના દૂધમાં વાટીને હરસના મસા પર લગાડવાથી આઠ દહાડામાં હરસના મસા મટે છે.

માંકડ મચ્છર માટે

આકડાનાં પીંડેલા પાન લાવી તેને સૂકવી લઇ પછી તેને અંગારા પર મૂકી ધૂણીધુંવાડો આપવાથી મચ્છર ભાગી જાય છે. ખાટલા પાસે ધૂણી આપવાથી માંકડ પણ ભાગી જાય છે ને આખા ઘરમા ધૂપ કરવાથી ઉંદર પણ રહેતા નથી.

(જુલાઇ ૧૯૩૬ ના " આરોગ્યસિન્ધુ " માસિકમાંથી)

